இயற்கை மருத்துவம்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

இயற்கை மருத்துவம்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

பேராசிரியர், டாக்டர்

திரு. ப. உருத்திரமணி, M. A. Ph. D.



தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

விலை] 1988 [ரூ.

* O *

Translation of

"PRACTICE OF NATURE CURE"

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

Humble Devotees of

GURUDEV SIVANANDA

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

ஓம் சத்குரு பரமாத்மனே நம:

ஓம்

எங்கும் நிறைந்துள்ள சிகிச்சை தரும்

சக்திக்கு, நம்மை பாதுகாக்கும் இயற்கை அன்னைக்கு,

இயற்கை மருத்துவத்தை ஊக்குவிப்போர்,

பின்பற்றுவோர் அனைவருக்கும்

அதுபோலவே

பெரும் அளவில் மனித சமுதாயத்தில்,

அனைவரும் உடல் நலமும், நீண்ட ஆயுளும்,

அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் பெறுமாறு

இந்நூல் அன்புக் காணிக்கை.

ஓம்

ஓம்

8 செப்டம்பர் 1951

அமிழ்தத்தின் செல்வா !

உடல் நலமே பெருஞ் செல்வம்.

உன் வாழ்வின் உண்மையான அடித்தளம் உடல் நலமே.

வலிமை வாய்ந்த உடம்பை வளர்த்துக் கொள்.

இயற்கையுடன் இணக்கம் கொள்.

உடல் நலம் பற்றிய, உடல்நல நூல்களைப் பற்றிய விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி நடப்பாயாக.

அழியாத பேரின்பத்தை அனுபவிப்பாயாக.

உடல் நலம், அமைதி, நீண்ட ஆயுள், கைவல்யம் ஆகியவற்றை ஆண்டவன் உன்மீது பொழிவாராக.

சுவாமி சிவானந்தா

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும் வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீ சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமகராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப்பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக் கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்புகள் இன்று இருக்கின்றன,

இவ்வாண்டு ஞானயக்ஞத் தொடரில் 'இயற்கை மருத்துவம்' என்ற நூலை பேராசிரியர், டாக்டர் திரு. ப. உருத்திரமணி, M. A., Ph. D. அவர்கள் மிகமிக அற்புதமாக தூய எளிய தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்கள்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் சேலம் லிட்டரரி பிரஸ்ஸார் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கியவர்கள், இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீக போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

Swami Chidananda

ॐ



உயிர் தன் சொந்த வலிமையால் வாழ்கின்றது.

உடல் நலம் மட்டுமே உண்மை; நோய் அன்று.

இயற்கை மருத்துவம் கொள்கையாகவும் வாழ்க்கை முறையாகவும் உள்ளது.

இயற்கை விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

உங்களுக்கு எந்த அளவு அனுகூலமோ, அந்த அளவுக்கு ஐம்பூதங்களையும் பயன்படுத்துங்கள். அதனால் நிறைவான உடல் நலத்தையும் மனநலத்தையும் அனுபவியுங்கள்.

சுவாமி சிவானந்தா

மஹா மிருத்யுஞ்ஜய மந்திரம்

ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே சுகந்திம் புஷ்டிவர்த்தனம்
உர்வாருகமிவ பந்தனுத் மிருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத்

பொருள்

பக்குவமடைந்த வெள்ளரிப்பழம் பந்தத்திலிருந்து (கொடியிலிருந்து) விடுவிக்கப்படுவதுபோல், நாம் அமரத்துவம் அடைவதற்காக நம்மை மரணத்திலிருந்து விடுவிக்குமாறு, நறுமணமாக உள்ளவரும், அனைத்து உயிர்களையும் பேணி வளர்ப்பவருமாகிய முக்கண்ணனை (சிவபெருமானை) நாம் வணங்குகின்றோம்.

நன்மைகள்

இந்த மஹா மிருத்தியுஞ்ஜய மந்திரம் உயிர்தரும் மந்திரமாகும். சிக்கல் மிகுந்த அடிக்கடி விபத்துக்கள் நடைபெறுகின்ற இக்காலத்தில், அரவந் தீண்டல், இடிவிழல், விரைவு வாகனங்களின் மோதல், தீ விபத்து, சைக்கிள் விபத்து, நீர் விபத்து, விமான விபத்து முதலிய எல்லா வகையான விபத்துக்களினுல் நிகழும் மரணத்தை வராமல் தடுக்கின்றது. மேலும் இதற்கு நோய் நிவர்த்திக்கும் சக்தி உண்டு. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோய்களும், இம் மந்திரத்தை நேர்மையுடனும், நம்பிக்கையுடனும், பக்தியுடனும் உச்சரித்தால் எல்லா நோய்களும் குணமாகி விடுகின்றன. இது மரணத்தை வெற்றிகொள்ளும் ஓர் மந்திரம்.

இது மோட்ச மந்திரமுமாகும். இது நீண்ட ஆயுள், சாந்தி, செல்வம், நல்வாழ்வு, திருப்தி, மோட்சம் ஆகியவற்றை அளிக்க வல்லது.

உங்கள் பிறந்தநாளில் அதிக அளவு இம்மந்திரத்தை ஜபம் செய்து சாதுக்கள், ஏழைகளுக்கு அன்னமிடுங்கள். இது உங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளையும் ஆரோக்கியத்தையும் வழங்கும்.

பொருளடக்கம்

இயற்கை மருத்துவம்

புத்தகம் அச்சிட நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள்

பெயரும் விலாசமும்		ரூபாய்
டாக்டர் திரு. R. ரவிநாதன், M. S, தலைவர், மணலி, D. L. S. Branch, சென்னை-68.	...	1101
திரு. T. R. இராமநாதன், சென்னை.	...	501
திரு. K. கனகராஜா J. P., (யாழ்ப்பாணம்) ஸ்ரீலங்கா.	...	500
திருமதி. பார்வதி ராமசுந்தரம்; சிங்கப்பூர்.	...	400
திரு. A. S. தனுஷ்கோடி, தேனி.	...	300
திரு. T. K. நாராயணன், M. A., & திருமதி. K. புனிதவல்லி, சென்னை-10.	...	300
ஸ்ரீ சுவாமி பூமானந்தா, குஜராத்.	...	251
ஸ்ரீ சுவாமி குருசமர்ப்பணானந்தா, ரிஷிகேஷ்	...	200
டாக்டர் திரு. T. ஸ்ரீனிவாசன், M. B. B. S. சென்னை-53.	...	200
திரு. S. K. மயில்சாமி கவுண்டர், ஈரோடு-2.	...	200
M/s. Ramothar & Company, Salem-7.	...	200
திரு. இராஜு அடிகளார், நீலகிரி.	...	200
டாக்டர் ஸரஸ்வதி இராமநாதன். M. A., Ph. D. பள்ளத்தூர்.	...	200
திரு. K. AR. M. RM. முத்து தலைவர், D. L. S. Branch, காரைக்குடி.	...	200
திரு. M. A. கோபாலகிருஷ்ணன் & திருமதி. G. சுந்தராம்பாள், கிருஷ்ணகிரி.	...	155

திருமதி. R. இராஜலக்ஷ்மி அம்மாள், கோவை-1.	...	150
திரு. P. தீர்த்தகிரி, ஈரோடு-4.	...	150
திரு. R. K. இராஜகோபால், கோவை-1.	...	121
திரு. P. கணபதி கவுண்டர், அரியாகவுண்டம்பட்டி.	...	101
திரு. M. M. சிவப்பிரகாசம் & திருமதி. ரேவதி சிவப்பிராசம், சேலம்-14.	...	100
திரு. N. P. வாசன், c/o. 99 APO.	...	108
கலிங்கா டெக்ஸ்டைல்ஸ், ஈரோடு.	...	101
அமரர். தனலட்சுமி அம்மாள், ஈரோடு.	...	101
திரு T. V. A. நடேசன் செட்டியார், திருச்செங்கோடு.	...	100
திருமதி. தங்கம்மாள் மாரிமுத்து, திருச்செங்கோடு.	...	101
திரு. மனம் சேர சந்திரகாசன், M. A. B. Ed,. இந்து சமய மன்றத் தலைவர், சேலம்-7.	...	100
திரு. N. சந்திரசேகரன், சேலம்-6.	...	100
ஸ்ரீ ஆண்டாள் & கோ, கொமாரபாளையம்.	...	100
திரு. A. R. M. மாணிக்கவாசகம், பெங்களூர்-53.	...	100
திரு. C. K. ரங்கசாமி கவுண்டர், கோவை-7.	...	100
திரு. N. வெங்கட்ராமன், பெங்களூர்-3.	...	100
திரு. M. R. கணபதி, ஆசிரியர், தொ. ஜேடர்பாளையம்.	...	100
திரு. S. P. ஆறுமுகம், 'லக்கி ஏஜன்சீஸ்' திருச்சி-17.	...	100
திரு. T. M. முத்துசாமி, திருச்செங்கோடு.	...	100
'குருபக்தி ரத்ந' திரு. M. S. A. ஜெயராம், தலைவர். 'தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்' இராசிபுரம்.	...	108
திரு. P. வேலாயுதம், எடப்பாடி.	...	100

திரு. L. பண்டரிநாதன், இராசிபுரம்.	...	101
சிவானந்த அடியவன், கோவை-1.	...	100
திரு. A விட்டல் நாதன், கோவை-9.	...	100
திரு. R. V. P. சாரதி, தலைவர். 'வள்ளலார் நற்பணி மன்றம்' இராசிபுரம்.	...	115
திரு. G. கணேசன், சென்னை-28.	...	100
திருமதி. லலிதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சேலம்-4.	...	100
திரு. S. கிருஷ்ணமூர்த்தி, நியூ டில்லி-16.	...	101
திருமதி. K. சூரியகுமாரி, கோவை-2.	...	108
'சிவானந்தா டெக்ஸ்டைல்ஸ்' இராசிபுரம்.	...	100
பேராசிரியர் A. சுப்பரமணியம் M. A. ஆற்காடு.	...	100
'குருபக்தி ரத்ன' திரு. V. A. அண்ணாமலை, மதுரை-1.	...	100
திரு. K. V. வீராசாமி, பொள்ளாச்சி-1.	...	100
திரு. B. கோபாலகிருஷ்ணன், பெங்களூர்-11.	...	100
திரு C. நடராஜன், மணமேடு.	...	100
திரு. S. பாஸ்கரன், பெங்களூர்-54.	...	100
திரு. A. V. தனுஷ்கோடி, விருதுநகர்.	...	101
Sri. K. B. Ramachandriah, Bangalore-3.	...	100
ஸ்ரீலஸ்ரீ மாதாஜி, 'ஸ்ரீ ராஜேஸ்வரி மஹிளா சமாஜம்' சேலம்-14.	...	100
திரு. I. ஆதித்தன், C. T. O. மதுரை-2.	...	100
சிவானந்த தாசானுதாஸன், விருதுநகர்.	...	108
திரு. O. S. S. S. P. சிவமுருகன், விருதுநகர்.	...	101
டாக்டர் திரு. S. பாலகிருஷ்ணன், B. E., Ph. D., சேலம்-7.	...	100
திரு. P. R. சுப்பரமணியம், L. E. E. சேலம்-2.	...	101
திரு. K. இளங்கோவன், B. E., ஈரோடு-11.	...	101

திருமதி. சரோஜினி நஞ்சப்பா, சென்னை-17.	...	100
திரு. S. R. சோலைமுத்து, சேந்தமங்கலம்.	...	100
திரு. இராமசாமி, சுக்கம்பட்டி.	...	100
திரு. V. E. நடராஜன், வேலூர் (சேலம் Dt.)	...	100
திரு. S. சுகுமார் 'பொன்தாய் பேப்ரிக்ஸ்' சேலம்-6.	...	105
திரு. M. ரத்தினசபாபதி, B. A. L. T., வேலூர்.	...	100
Dr. O. G. Viswanathan, M. D., Salem-6.	...	101
Sri. R. S. Ananthan, New Delhi-8.	...	100
திரு. பா. அரங்கராசன், வைரிசெட்டிபாளையம்.	...	100
திரு. T. M. சுப்பிரமணியம், திருமானூர்.	...	101
திரு. M. N. ஜெகந்நாதன், சேலம்-2.	...	100
திரு. K. K. திருமால்ராவ், சேலம்-2.	...	100
திரு. K. பாலசுப்பரமணியம், M. A., Audit Superintendent, காஞ்சீபுரம்.	...	100
திரு. கேஸ்வர், 'ரயில்வே கார்டு-A' சேலம்-5.	...	151
திருமதி A. மைதிலி, சென்னை-20.	...	100
திரு. K. நடராஜன், சென்னை-40.	...	100
திரு. P. R. சக்கயப்பன், கம்பம்	...	100
திரு. T. K. S. மனோகரன், ,,	...	100
திரு. T. K. S. தினகரன், ,,	...	100
திரு. T. K. S. பரமானந்தம், ,,	...	100
திரு. B. சிக்கையா, ,,	...	100
திரு. T. P. செல்லையா, இராசிபுரம்.	...	100
திரு. த. ச. வீ. சங்கப்பிள்ளை செட்டியார், மேட்டுப்பாளையம்.	...	100
திரு. M. S. ரங்கராஜன், M. A., I. R. S. சென்னை.	...	100
திரு. T. K. சம்பத், Indian Bank, சென்னை.	...	100

திரு. பிரம்மச்சாரி லீலா சங்கர்,	ஜெகதலா (நீலகிரி)		...	100
திரு. M. பெல்லி,	ஜெகதலா	,,	...	100
திரு. M. R. பீமன்,	சேலாஸ்	,,	...	100
திரு. M. சதானந்தா,	அரவங்காடு	,,	...	100
திரு. B. ஜோகி,	ஓதனட்டி	,,	...	100
திரு. M. லிங்கராஜ்,	கெந்தலா	,,	...	100
திரு. J. K. ஹால்துரை,	ஜெகதலா	,,	...	100
திரு. K. H. காமன்,	ஒன்னட்டி	,,	...	100
திரு. V. பாலன்,	அரவங்காடு	,,	...	100
திரு. B. ஹிரியன்,	பாமுடி	,,	...	100
ஸ்ரீ சுவாமி சொரூபானந்தா,	ஜெகதலா	,,	...	100
திரு. B. சங்கர்,	காரைக்கொரை	,,	...	100
திரு. A. Y. C. A. அருணாஜல முதலியார், சேலம்-1.			...	100
திரு. Y. P. நவநீதம், சேலம்-1.			...	100
திரு. M. ரகுநாதகுப்தா, B. Com., L. L. B. தர்மபுரி.			...	101
திரு. S. சந்திரமோஹன், M. Com., சென்னை-5.			...	100
திரு. சேதுராமன், வேலாயுதம்பாளையம்.			...	100
திருமதி சாவித்திரி செல்வராஜ், சென்னை.			...	100
திரு. C. R. நரசிம்மமூர்த்தி, சின்னியம்பாளையம்.			...	100
திரு. S. K. சுப்ரமணியன், B. A., L. L. B. சேலம்-6.			...	100
திரு. K. முத்து, கொமாரபாளையம்.			...	100
அமரர் S. T. Bhat, மேட்டூர்-3.			...	101
புலவர் திரு. S. K. இராமராஜ், தஞ்சை.			...	100
திரு. R. P. S. நடராஜன், சேலம்-6.			...	100
திரு. நா. கிருஷ்ணமூர்த்தி, சேலம்-3.			...	100
ஸ்ரீ சுவாமி விஷ்ணுபிரேமானந்தா, ரிஷிகேஷ்.			...	100
திருமதி வசந்தா கோவிந்தராஜன், பெங்களூர்.			...	100

திரு. M. தனகோபால், இராசிபுரம்	...	100
திரு. B. கபாலீஸ்வரன், சேலம்-1.	...	100
திரு. V. சிங்காரவேல் & பிரதர்ஸ், சேலம்-1.	...	100
திரு. B. R. ரங்கராவ் & பிரதர், சேலம்-2.	...	100
திரு. A. K. சித்தர், திண்டுக்கல்.	...	101
திரு. R. ஷண்முகம், பெங்களூர்.	...	100
பேராசிரியர் வை. சதாசிவன், M. A., கோவை.	...	100
ஸ்ரீ மகா சன்னிதானம், திருவாவடுதுறை.	....	100
திரு. A. P. வெங்கடாஜலபதி. B. A. பெங்களூர்-46.	...	100
திரு. S. மோஹன் குமார், வானம்பாடி.	—	100
திரு. C. கந்தசாமி, சேலம்-7.	...	101
செல்வி. P. T. தேவகி, இராசிபுரம்.	...	100
புலவர் ப. கோவிந்தசாமி, மன்னார்குடி.	...	100
திரு. R. C. சவுண்டப்பன், சேலம்-6.	...	100
திரு. M. ஆழ்வார் ராமானுஜம், சேலம்-7.	...	100
Dr. திரு. A. முரளீதரன், M. Tech., M. S., சென்னை.	...	100
திரு. R. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி, B. Sc., B. L., இராசிபுரம்.	...	100
திரு. S. கிருஷ்ணமூர்த்தி, இராசிபுரம்.	...	100
Dr. R. M. கிருஷ்ணன், M. B. B. S. இராசிபுரம்.	...	100
'சிவநேசச் செல்வர்' திரு. K. S. வீரண்ணா, கோவை-1.	...	100
திரு. P. R. ராம்தாஸ், மதுரை-1.	...	100
திரு. மா. இராஜரத்தினம், B. A. B. T. சேலம்-7.	...	100
திரு. B. K. நல்லசாமி, Ex. M. L. A. பவானி.	...	100
திரு. K. P. முத்துகவுண்டர், Ex. முன்சீப், கூகலூர்.	...	100
திரு. P. R. பட்டுலிங்கம், கோபி.	...	100
திரு. K. N. பச்சையப்பன், B. Com. கூகலூர்.	...	100

திரு. S. K. அரியப்ப செட்டியார் & சன்ஸ், இராசிபுரம்.	...	100
திரு. S. V. இராமசாமி கவுண்டர், சின்னியம்பாளையம்.	...	100
'ராசி தனலட்சுமி ஸ்டோர்', இராசிபுரம்.	...	100
'பிராணு யோகி' Dr. B. கோபால்ஜி, M. A. & திருமதி. குணசுந்தரிதேவி, பாண்டி.	...	101
திரு. T. R. A. பாலசுந்தரம், சேலம்-1.	...	100
திரு. C. சிவராமகிருஷ்ணன், மதுரை-20.	...	100
திரு. S. K. S. ராஜாமணி நாடார், தூத்துக்குடி.	...	100
திருமதி. T. K. பாப்பம்மாள், பத்தமடை.	...	101
அருட்செல்வன். S. ஸ்ரீராம், ஈரோடு.	...	100
அருட்செல்வன். M. சரண்யன். இராசிபுரம்.	...	101
திரு. N. ஸ்ரீனிவாசன், தாசில்தார். ,,	...	100
திரு. S. M. R. M. அடைக்கலவன் செட்டியார், இராசிபுரம்.	...	100
திரு. S. R. ஆறுமுகம், B, A. சேந்தமங்கலம்.	...	100
திரு. V. நாராயணசுவாமி, வெங்கரை.	...	101
திரு. D. P. ஸ்ரீனிவாசன், சென்னை-41.	...	100
திரு. B. ராஜகோபாலன், B. Sc., ஒலப்பாளையம்.	...	100
திரு. K. குமரன், B. Sc. B. L., இராசிபுரம்.	...	100
திரு. M. A. நாகரத்தினம், ,,	...	100
திரு. S. K. P. M. பழனியப்பன், ,,	...	100
திருமதி. A. சகுந்தலா, (ஆசிரியை) ,,	...	100
திரு. Dr. S. R. துளசிராமன், M. B., B. S, ,,	...	100
திரு. G. ஜகதீஸ்வரன், ராசி எக்ஸ்ரே ,,	...	100
திரு. S. N. நடராஜன், Indian Bank ,,	...	101
திருமதி. விசாலாக்ஷி அம்மாள் ,,	...	100
திருமதி. சுபத்ரா, டீச்சர் ,,	...	100
அமரர். பாவாயம்மாள் ,,	...	100
திரு. T. சாந்தாராம், இளம்பிள்ளை.	...	100

இயற்கை மருத்துவ பயிற்சி முறைகள்

முகவுரை

ஒரே ஒரு நோய்தான் உண்டு.
அதற்கு, ஒரே ஒரு காரணம்தான் உண்டு.
அதற்கு, ஒரே ஒரு சிகிச்சைதான் உண்டு.
அந்த ஒரு நோய், தவறான முறையில் வாழ்வதாகும்.

அந்த ஒரு காரணம், நீரில் உருவாகும் பொருள்களும், நோயை உண்டாக்கும் மலங்களும் உடம்பில் தேங்குவதாகும்.

அந்த ஒரு சிகிச்சை,

உண்ணா நோன்பு, எனிமா ஆகியவற்றால் அழுக்குகளையும் மலங்களையும் வெளியேற்றல்; விவேகமான உணவுத் திட்டம், நீர், கதிரொளி, காற்று ஆகியவற்றால் குணம்பெறல் முதலியனவாகும்.

இயற்கைமுறை அல்லது இயற்கை மருத்துவம் அறிவியல் நெறியில் அமைந்தது; சிக்கனமானது; துன்புறும் மனித சமுதாயத்திற்கு மிகுதியும் நன்மை பயப்பது. மிகச் சிறந்த மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி தரப்படும் ஒவ்வொரு மருந்தும் தோல்வியடையும்போது, நோயாளிகளைக் காப்பாற்ற இயற்கை மருத்துவம் முன்வருகின்றது. இது மிகச் சிறந்த சிகிச்சை முறையாகக் கருதப்படுகின்றது.

இயற்கை மருத்துவம் எப்போதும் இயற்கையான சிகிச்சை முறைகளையே பின்பற்றுகின்றது. நீராடல், வெயில், ஓய்வு, பயிற்சி, எனிமா, பட்டினி, தூய காற்று, நீவிவிடல், கவனம் மிகுந்த விவேகத்துடன்கூடிய சரியான உணவு முதலிய இயற்கையான செயல்களின் உதவியையே அது பெறுகின்றது. மருந்துகளை அது ஒருபோதும் ஊக்குவிப்பதில்லை.

வேதங்கள் அல்லது இமயமலைபோல் இயற்கை மருத்துவ முறையும் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தது. உடல் நலம் பேணவும் சிகிச்சை செய்யவும் உள்ள முறைகளில் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் அதுவே மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தது. கிறித்துவுக்கு நான்கு நூற்றாண்டுகட்கு முன்பு (460 – 377 கி. மு.) வாழ்ந்த ஹிப்போ கிரேடஸ் என்பார் இயற்கை மருத்துவ முறையின் உறுதிமிக்க ஆதரவாளராக இருந்தார். கதிரொளி, தூயகாற்று, தண்ணீர், பயிற்சி, ஓய்வு, சரியான உணவு, நீராடல், நீவுதல் முதலியவற்றால் அவர் நிகரற்ற பயன்களையும், புகழையும் பெற்றார். அவர் இயற்கை மருத்துவ முறையில் தந்தை ஆவார்.

இயற்கை மருத்துவம், சாதாரணமாக உள்ள ஒரு குடும்ப மனிதரை, டாக்டரிடம் சென்று, காத்திருக்கும் அறையில் கடினமும் கவலையும் மிகுந்த பல மணி நேரங்களைக் கழிப்பதிலிருந்தும், டாக்டருடைய மனிதாபிமானமற்ற கட்டணங்களிலிருந்தும் விடுவிக்கின்றது.

இயற்கை மருத்துவம் மிகவும் மலிவானது; அதே நேரத்தில், சிகிச்சை முறைகளில் மிகவும் சிறந்ததும், பாதுகாப்பு மிகுந்ததும் ஆகும்.

இயற்கைக்குத் திரும்புக. ஊசி, மருந்து வில்லைகள், திரவ மருந்து ஆகியவற்றுக்காகக் காலத்தையும், சக்தியையும், பணத்தையும் வீணாக்க வேண்டாம். இயற்கையின் விதிகள் மிகவும் சுலபமானவை. இயற்கை அன்னையிடம் மருந்துகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன; அவற்றை உட்கொள்வதும் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றது. அவளுக்குக் கட்டணம் எதுவும் தரவேண்டியதில்லை. எளிமையான, இயற்கையான வாழ்க்கையை நடத்துக. உடல் நலம் பற்றிய விதிகளையும், உடல்நல நூல்கள் சொல்லும் விதிகளையும் பின்பற்றுக. தூய்மையைப் பேண வேண்டும். தெய்வீகத் தன்மைக்கு அடுத்தபடியாக இருப்பது தூய்மையே. நோய்கள் அணுகாத நிலையைப்

பெறுவதுடன், நீங்கள் உயர்ந்த தரம் மிகுந்த உடல் நலத்தையும், வலிமையையும், நீண்ட ஆயுளையும் அனுபவித்து மகிழ்வீர்கள்.

எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்துவது இயற்கைதான். ஒரு டாக்டர் தம்முடைய விவேகமற்ற சிகிச்சையினாலும், மருந்துகளாலும் ஒரு நோயாளியைக் கொன்றுவிடக்கூடும்; அல்லது நோயின் உக்கிரத்தை அதிகரித்துவிடக்கூடும். விவேகமான முறையில் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதுதான் இயற்கைக்கு உதவியாக இருக்கின்றது. உடல், நலத்துடன் இருக்கும்போதும், நோயுற்றிருக்கும்போதும், உயிரின் செயல்களுக்குத் தெய்வீகச் சக்தி ஆதரவாக இருக்கின்றது. விவேகமுள்ள மருத்துவர் மாத்திரமே இயற்கைக்கு உதவியாக இருக்க முடியும்.

மிகையான உணவாலும், தவறான உணவாலும், விவேகமற்ற உணவாலும், குற்றங்கள் உள்ள உணவாலும் உடம்பில் அழுக்குகளும், மலங்களும் தேங்கிவிடுகின்றன. உடம்பிலிருந்து இந்த அழுக்குகளும், மலங்களும் வெளியேற்றப்பட்டால் எல்லா நோய்களும் குணமாகி நிறைவான உடல் நலத்தை மனிதன் அனுபவிக்க முடிகின்றது. இதுவே இயற்கை மருத்துவத்தின் மையமான கொள்கை. கதிரொளி சிகிச்சை, நீர் சிகிச்சை, காற்றின் சிகிச்சை, உணவின் சிகிச்சை, பட்டினி கிடத்தல் இவை எல்லாவற்றினுடைய ஒரே நோக்கம் உடம்பிலிருந்து அழுக்குகளையும் நச்சுப்பொருள்களையும் வெளியேற்றி நிறைவான உடல் நலம், வலிமை, சக்தி ஆகியவற்றை நிச்சயப்படுத்துவதே யாகும்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் பன்முகமான பயன்களையும் லாபங்களையும் கருத்தில் கொண்டு பொது மக்கள் இந்தச் சிகிச்சையைத் தடுப்புமுறையாகவும், குணப்படுத்தும் முறையாகவும் பின்பற்றி நிறைவான உடல் நலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிப்பார்கள் என்று நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

அமெரிக்காவில் இயற்கை மருத்துவத்தின் தந்தையாக இருப்பவர் திரு. பெனடிக்ட் லஸ்ட். இந்தச் சிகிச்சை முறையின் மேம்பாட்டுக்காக அவர் பெரிதும் உழைத்தார்.

இந்தியாவில், புதுக்கோட்டையைச் சேர்ந்த ஸ்ரீ லக்ஷ்மண சர்மா, நவீனகால இயற்கை மருத்துவர்களிடையே ஒரு முன்னோடியாக விளங்குகின்றார். அவர் புதுக்கோட்டையில் ஓர் உடல்நல விடுதியைத் திறந்துள்ளார். 'இயற்கை வாழ்க்கை' என்ற இதழையும், அவர் ஆசிரியராக இருந்து நடத்துகின்றார். பல்வேறு இடங்களிலும் அவர் கோடைகால வகுப்புகளை நடத்துகின்றார். இந்தச் சிகிச்சை முறையைப்பற்றி அவர் கணக்கற்ற நூல்களை எழுதியுள்ளார். இத்துறையில் அவர் ஓயாமல் உழைத்து வருகின்றார். இவ்வழியில் அவர் எண்ணற்ற மாணவர்களைப் பயிற்றுவித்துள்ளார். அவருடைய புதல்வர் ஸ்ரீ இராமச்சந்திர சர்மா, இந்த மாபெரும் பணியில் தக்கவாறு அவருக்கு உதவி வருகின்றார். ஸ்ரீ எல். சர்மா அவர்களின் மற்றொரு புதல்வராகிய ஸ்ரீ காமேஸ்வர சர்மா இச்சிகிச்சை முறையில் சிறந்த தேர்ச்சி பெற்றிருந்தார்; தற்போது அவர் காலமாகி விட்டார்.

இயற்கை, இறைவனுடைய சக்தி அல்லது ஆற்றல். அவன் பல அற்புதங்களைச் செய்ய முடியும். கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் அவன் கட்டமைந்த உடம்பை உருவாக்க முடியும். அவன் உடம்பையும் உள்ளத்தையும் நிறைவான நெறியில் சிகிச்சை செய்து, குணப்படுத்தி, வலுவை ஊட்டி உயிர்ப்பித்துச் சுறுசுறுப்பைப் பாய்ச்ச முடியும்.

இயற்கை மருத்துவ முறையும், இயற்கை மருத்துவர்களும் புகழ் சிறந்து விளங்குக!

5

இயற்கை மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுவோருக்கு

கண்ணுக்குப் புலனுகும் அகிலாண்டம் முழுவதும், பரம்பொருளின் வியாபக வடிவமாகிய, போற்றத்தக்க விராட சொரூபமாகும். இயற்கை, மாசுபடுத்தப்படாத நிலையில், எல்லாம் வல்ல இறைவனின், மிகவும் போற்றத் தக்க வெளிப்பாடாக அமைகின்றது. இயற்கை என்பது பிரகிருதி. பிரகிருதியே, பேராற்றல் வாய்ந்த இறைவனின் தெய்வீக ஆற்றல் அல்லது திவ்ய சக்தி. இயற்கை மருத்துவ நெறியாளர், சுகவீனத்தையும் நோயையும் எதிர்த்துப் போராடுவதற்குத் தமக்குத் துணையாக இயற்கைச் சக்திகள், ஐம்பெரும் பூதங்கள், அவற்றின் மாறுதல்கள் ஆகியவற்றின் உதவியை நாடுகின்ருர்; பயன் படுத்துகின்ருர். ஆதலால் இயற்கை மருத்துவ அறிவியல் எங்கும் நிறைந்துள்ள ஆற்றல், அதாவது சக்தி அன்னையையே நேரடியாக அணுகும் அமைப்பைக் கொண்டது. ஆகவே, உண்மையில் சொல்லப்போனுல் அது தெய்வீக வழிபாடாகும். உண்மையான, சரியான இந்த நோக்கில் கருதும்போது, இயற்கை மருத்துவப் பயிற்சி என்பது வழிபாட்டின் ஒரு நெறியாக உள்ளது; இயற்கை மருத்துவம் பயிலும் ஒவ்வொரு மாணவரும், இதே பாவனையில் நிலைத்திருந்தால், பக்தராகவும், வழி படுவோராகவும் உள்ளார். அவருடைய இவ் அறிவியற் பயிற்சி, இவ்வாறு ஒரு சாதனம் என்று கொள்ளப்பட வேண்டும்; ஜெபம், கீர்த்தனம், பிரார்த்தனை முதலிய நெறிகள் இதற்கு வலுவூட்டி, நிறைவு செய்யும் பகுதிகள் என்றும் கொள்ளப்படவேண்டும்.

செயற்கையான, இயற்கைக்கு மாறுன நெறிமுறைகள் நவீனகால நாகரிகத்தின் அடையாளங்கள் ஆகிவிட்டன. இயற்கையிலிருந்து விலகிவிட்ட இப் புதுமையே' ''அறிவியலுக்கு உகந்தது''; ''இன்று வரை ஏற்பட்ட புதுமை''; இக்காலத்திற்கு உரியது'' என்பனவும்,

இன்னும் இவை போன்றனவும் ஆகிய தற்புகழ்ச்சி மிக்க சொற்களாலும் அடைமொழிகளாலும் கண்மூடித்தன மாகப் போற்றப்பட்டும், பின் பற்றப்பட்டும் வருகின்றது. ஆனால் அதன் அடித்தளம் தெய்வீக நிலையிலிருந்து பிரிந்து விட்டதாகவும், எல்லா உயிர்களின் உள்ளும் நிறைந்திருப்பவராகிய அந்தராத்மாவினிடமிருந்து, அந்த ஆண்டவனிடமிருந்து மேலும் விலகிச் செல்வதாக நாம் காணுகின்றோம். இறைவனிடம் நம்பிக்கையற்ற நவீன கால மனிதன் செயற்கைப் பொருள்களையும், முறைகளையும் நாடிச் செல்லுகின்றான். நமக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும் வகையில் இதற்கு நேர்மாறாக அமைந்துள்ளது. போற்றத்தக்க இயற்கை மருத்துவ அறிவியல்; அதன் அமைப்பு, தெய்வீகச் சக்தி மூலங்களை மீண்டும் அணுகுவதாக அமைந்துள்ளது; எல்லாச் சக்திகளுக்கும் பின்னிருந்து ஊக்குவிப்பது அத்தெய்வீகச் சக்தி மூலங்களின் தொகுதியே. உடல்நலம் ஊட்டவும், முற்றிலும் சிகிச்சை செய்வதும் ஆக உள்ளது அந்தப் பெரும் சக்தியே! அச்சக்தியில் மனிதனின் நம்பிக்கையை மீண்டும் நிலைநாட்டுவதாகவும் உள்ளது இம் மருத்துவமே. இதுதான், இயற்கை மருத்துவத்தை ஓர் ஆன்மீக அறிவியலாகச் செய்து விடுகின்றது. இதன் ஆன்மீக அடித்தளம், இதை ஏற்றுக்கொள்வதும், கட்புலன் ஆகாத உள் நிறைந்த பெருஞ்சக்தியை உணர்வதும் ஆகும். கட்புலனாகின்ற ஆற்றல்களின் சாரமாக இச்சக்தியே உள்ளது; மக்கள் சமுதாயம் எல்லா நலங்களையும் அடைவதற்கு இதுவே முதன்மையான காரணமாக இருந்து வழிகோலுகின்றது என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொள்வதும் இதன் அடித்தளமாக இருக்கின்றது. இப்பெரும் முறையின் பற்றுமிக்க பக்தர்களாக ஆவதுதான் உங்களின் கடமை. இயற்கைச் சிகிச்சையின் கலைநுணுக்கங்களை எல்லாம் விளக்கும் தகுதிவாய்ந்தவர்களாகவும், பெருமையுடன் பயில்பவர்களாகவும், சுறுசுறுப்புடன் பரப்புவோராகவும் ஆக நீங்கள் முயற்சி செய்யுங்கள். செலவு இல்லாததும் பயில்வதற்குச் சுலபமானதாகவும் உள்ள இம்முறை, இந்தியாவின் கிராமங்களில் உள்ள வறுமை மிகுந்த மனித

சமுதாயத்திற்கு மிக மிகத் தேவையாக உள்ளது. அவர்களுக்காக நீங்கள் ஆழ்ந்த அனுதாபம் காட்டுங்கள். இப்போது நீங்கள் பெறும் இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தித் தன்னலமற்ற மனப்பான்மையுடன் அவர்களுக்கு உதவி செய்து, நோய்களிலிருந்து அவர்களைக் காப்பாற்றுங்கள். ஆடம்பரம் மிகுந்த மருத்துவ மனைகளையும், உடல் நல விடுதிகளையும் திறக்கவும், பெருஞ்செல்வத்தைச் சேர்க்கவும் வேண்டும் என்ற நோக்குடன் மட்டும் செயல்படாதீர்கள். ஏழைகளிடம் கட்டணம் எதுவும் வாங்காதீர்கள்.

துன்புற்றோர்க்கும் நோயுற்றோர்க்கும் நம்பிக்கையுடனும் பக்தியுடனும் சேவை செய்யுங்கள். மனித சமுதாயத்தின் உடல் நோய்களையும் மனநோய்களையும் நீங்கள் சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்தால் நாளடைவில் உங்கள் பயிற்சி ஆன்மீக மயமாகிவிடும். இத்தகைய தன்னலமற்ற சேவை முடிவில் உங்களுடைய சொந்த, அஞ்சத்தக்க நோயை, பிறப்பு இறப்பு என்னும் நோயை முற்றிலும் குணமாக்கி விடுகின்றது. தெய்வீக ஆனந்தத்தையும் அமரத்துவத்தையும் நீங்கள் அடைவீர்கள்.

சொல்லானது பெருஞ்சக்தியுடையது. உடன்பாட்டு யோசனையாகிய கலையை எப்போதும் பயன்படுத்துங்கள். நோயாளியினிடம் மகிழ்ச்சியூட்டும், உற்சாக மூட்டும் சொற்களையே பேசுங்கள். நோயாளியினிடம் எப்போதும் உண்மையான, நேர்மையான சிரத்தைக்கொள்ளுங்கள். எல்லாச் சிகிச்சைகளையும் இறைவனுடைய திருநாமத்தை மௌனமாக உச்சரிப்பதன் வாயிலாகப் பெருமைப் படுத்துங்கள். அழிவுதரும் எதிர்மறை ஆலோசனையை ஒரு போதும் வழங்கவேண்டாம்.

குற்றமுள்ள உணவு, மலச்சிக்கல், நோய்க் கிருமிகள் வெளியிடும் நஞ்சு அல்லது தானே தனக்கு நஞ்சூட்டல் ஆகியவையே நோயின் முதன்மையான காரணங்கள் என்று இயற்கை மருத்துவம் பெரிதும் வலியுறுத்துகின்றது.

ஆனால் இதற்கும் அப்பால் ஓர் அடிப்படையான காரணம் இருக்கின்றது; அதன் பெயர் ஒவ்வாமை; உடல் நிலையிலும் மன நிலையிலும் கொந்தளிப்பு ஏற்படுவதும் ஓர் அடிப்படைக் காரணமாகும். பகைமை, சினம், பொறாமை, பேராசை, காமம் ஆகியவற்றிற்கு மனத்தில் இடங்கொடுத்தால் அவை மனத்தை அரித்துத் தின்று உள்ளுணர்வின் நுண்ணிய அறைகளை அழித்து முடிவில் நோயை உருவாக்கி விடுகின்றன. விருப்பு வெறுப்புக்கள் உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கின்ற சமநிலை மனப்பான்மையைக் குலைத்து நோயை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. உணர்வுக்கு அடிமையாகிவிட்டால் அப்பழக்கம் இன்ப நுகர்ச்சிகளுக்கு இழுத்துச் சென்று உடம்பை நச்சுமயம் ஆக்கி விடுகின்றது. நோயின் புறத்தோற்றங்களுக்கான நிலைமையின் மூலகாரணம் இவ்வாறு சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் வேர்கொள்ளுகின்றது. தவறான எண்ணம், தவறான உணர்வு ஆகியவற்றின் வாயிலாக ஏற்படும் தீங்கான அதிர்வுகளால் ஏற்படும் இணக்கமில்லாத நிலையே, அது. இந்த நிலையை எதிர்த்துப் போராடுவதற்குரிய மிகவும் வலிமை வாய்ந்த வழி, இறைவனுடைய திருநாமத்தின் சக்திமிகுந்த, உடன்பாட்டு முறையிலான அதிர்வுகளேயாகும். இறைவனுடைய திருநாமத்தை மீண்டும் மீண்டும் ஓதி உச்சரிப்பதனால், இழந்த ஆன்மீக இணைப்பு மீண்டும் நிலைநாட்டப்படுகின்றது; உடனே உடம்பு முழுவதும் ஆக்க பூர்வமான உடல்நலத்திற்கு மாற்றப்பட்டு விடுகின்றது. உணவில் பெருவிருப்பம், தவறான உணவு, மிகையான உணவு ஆகியவை மலச்சிக்கலையும், தனக்குத்தானே நஞ்சூட்டலையும் விளைவிக்கின்றன; இவையாவும் சுயகட்டுப்பாடு இன்மையால் ஏற்படுகின்றன. ஆசனம், பிராணாயாமம், கீர்த்தனை, பிரார்த்தனை முதலிய ஆன்மீகச் சாதனங்கள், உணர்வின் அடங்காத ஆவலை அடக்கி ஆசையை முற்றிலும் அழித்து விடுகின்றன; ஆசையே, இன்ப நுகர்ச்சியில் ஈடுபடுவதற்கும் அதனை விரும்புவதற்கும் நேரடியான காரணம்; மிதமிஞ்சிய நுகர்ச்சியாலும், மிகை உணவாலும், உடல் நலம் நஞ்சுண்ட நிலையை அடைகின்றது; இதையே நோய் என்று

கூறுகின்றோம். ஆகவே ஆன்மீகத்தையும் தூய்மையையும் வளர்ப்பதுதான், மனித இன நோய்களின் முக்கியமான காரணமாகிய 'மூலவேரை' அழித்து ஒழிக்க வல்லதாகும்.

இடையறாது தொடர்ந்து செய்யும் சாதனையாலும் பிரார்த்தனையாலும் இயற்கை மருத்துவர் இந்த ஆன்மீகச் சக்தியைத் தனக்குள் வளர்த்துக்கொண்டு, அதே நேரத்தில் இந்த உள்ளுறை சக்தியை நோயாளிக்குத் தான் பின்பற்றும் ஏனைய அறிவார்ந்த, இயற்கை வழியால் செலுத்துவதைத் தம் கடமையாகக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால், இவ்வாறு செய்யுங்கால் ஒரு கருத்தை மனத்திற் கொள்ளவேண்டும். இறைவனுடைய திருக்கரங்களில் அமைந்த ஒரு தாழ்ந்த கருவியாகத் தம்மைக் கருதிக்கொண்டு செய்ய வேண்டும். எங்கும் நிறைந்துள்ள சக்தி பாய்ந்து செல்வதற்கு ஒரு தாழ்ந்த வாய்க்காலாகத் தங்களைக் கருதும் தூய மனப்பான்மையை நீங்கள் கொள்ளவேண்டும்.

எல்லா உடல் நலமும், எல்லா ஆற்றலும், எல்லாச் சக்தியும் ஏற்கனவே மனிதனுக்குள் இருக்கின்றன. எங்கும் நிறைந்துள்ள மூலச் சக்தியுடன் அவற்றை இணைத்து உயிர்ப்பித்து அவை தடைப்படாமல் செயல்படச் செய்யுங்கள். பின்னர், ஒளிமிக்க உடல் நலம், சக்தி, எப்போதும் நலமுடன் வாழும் வாழ்க்கை ஆகிய யாவும் உங்களுடைய தவிர்க்கப்பட முடியாத உரிமைகளாகிவிடும். இச் சக்தியை எழுந்தருளச் செய்வதற்கு இயற்கை மருத்துவர் மனப்பூர்வமாக முயற்சி செய்வதுடன் நோயாளியும் பிரார்த்தனை செய்வது, தகுந்த வழியாகும். பயன்படுத்தப்படும் இயற்கைச் சக்திகளின் நலம் மிகுந்த ஆற்றல்களை, நோயாளி பிரார்த்தனையின் வாயிலாகப் பெரும் அளவில் பெறும் வலிமையை வளர்த்துக்கொள்ளுகின்றார். சிகிச்சை முறைகளின் நலம்பயக்கும் திறமையைச் சிகிச்சை பெறுபவர் பிரார்த்தனையின் வாயிலாகப் பெரும் அளவில் பெருக்கிக்கொள்ளுகின்றார். இயற்கை மருத்துவரின் திறங்களில் பிரார்த்தனை ஓர் இன்றியமையாத பகுதியாக

அமைய வேண்டும். அது அவருடைய கரங்களில் உள்ள புறக்கணிக்கப்பட முடியாத, வெல்லப்பட முடியாத கருவியாகும்.

மனித சமுதாயத்தின் சிகிச்சையாளர்களே! இயற்கை மருத்துவத்தின் பக்தர்களே! நினைவில் கொள்ளுங்கள்! உங்களின் களிமண் பட்டிகளில் உள்ள மண், தன் சிகிச்சை ஆற்றலை, எங்கும் நிறைந்துள்ள பரம்பொருளினிடத்திலிருந்து பெறுகின்றது. நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஈரப் பட்டிகளின் நீரும், தனிக் குளியல்களுக்குப் பயன்படுத்தும் நீரும் இதே சக்தியின் வெளிப்பாடாகும். நீங்கள் இடும் ஒத்தடங்களின் முறையும், நீராவிக் குளியலின் ஆவியும், உடம்பை நீவி விடுவதன் சீரான முறையும் ஆகிய யாவும் அந்தப் பரம்பொருளினிடத்திலிருந்தே இந்தச் சக்தியைப் பெறுகின்றன. கதிர்ச் சிகிக்சைக் கருவியில் வெளிப்படும் கதிரவனுடைய ஒளிக் கிரணங்களுக்கு அவர்தான் ஆற்றல் தருகின்றார்; உங்களுடைய உணவுச் சிகிச்சையில் நீங்கள் பருகும் பழச்சாறுகளுக்கு அவர்தான் சத்துத் தன்மையை ஊட்டுகின்றார்; நீங்கள் உடம்பைத் தளர்த்திக்கொண்டும், ஓய்வு பெற்றுக்கொண்டும் இருக்கும் முறைகளில் நுண்ணிய, மர்மமான, அற்புதமான நலத்தை மீட்டுப் புதுப்பிக்கும் சக்தியாக அவரே செயல்படுகின்றார். அதையே நம்பி இருங்கள்; அதிலிருந்தே வலிமை பெறுங்கள்; சுறுசுறுப்பாக அதையே புலப்படுத்துங்கள்; இதனால் உடல் நலத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் எங்கும் பரப்புங்கள். உடல் நலத்தின் வாயிலாக மனித சமுதாயத்தை உயர்த்தி, எல்லா நலங்களுக்கும் பேரின்பத்துக்கும் மூலமாக உள்ள பரம்பொருளை அடையச் செய்யுங்கள். இயற்கையின் ஆண்டவனிடம், இயற்கையின் வாயிலாக மனிதனை அழைத்துச் செல்லுங்கள். படைப்பில் உள்ள எல்லாச் சக்திகளுக்கும் உரிய ஒரு பெரும் சக்தி எங்கும் ஊடுருவியும், நிறைந்தும் உள்ள இயல்பினை ஆர்வத்துடன் விளக்கிச் சொல்பவர்களாகவும், இச்செய்தியை எங்கும் பரப்பும் தூதுவர்களாகவும் நீங்கள் விளங்குமாறு இறைவன் உங்களை ஊக்குவிப்பாராக!

11

அற்புதமான மனித இயந்திரம்

இந்த உடம்பில் உறையும் இறைவனுக்கு வணக்கங்கள்; அவர் இந்த உடம்பைப் படைத்தார்; இந்த உடம்பு அவரை அறியாது; அவர் இந்த உடம்பின் உள்ளிருந்து இதனை ஆளுகின்றார்; அவருடைய வாகனமாக உள்ளது இந்த உடம்பு.

நம்முடைய இந்த பூத உடம்பை நீங்கள் கவனமாகப் பகுதி பகுதியாகப் பிரித்து ஆராய்ந்தால் அச்சமும்; ஆச்சரியமும் அடைவீர்கள். உறுப்புக்களின் இணைப்பையும், ஒவ்வோர் உறுப்பின் பயன்பாட்டையும் பாருங்கள். அதனுடைய மிகச்சிறிய ஒரு பாகத்தைக்கூட உங்களால் இழக்க முடியாது; இழந்தால் உங்களுக்கு மிகவும் தொல்லை ஏற்படும். முழு உடம்புக்கும், கழுத்தின்மேல் உள்ள பாகம் முதன்மை வாய்ந்தது; பொறிகள் எல்லாவற்றுள்ளும், கண்கள் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை.

மனித உடம்பை, இரண்டு முக்கியமான குழுக்களாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று விவகாரம்; மற்றது பரமார்த்திகம். இவற்றுள் விவகாரம், பூத உடம்பைச் செயல்படுத்துகின்றது; பரமார்த்திகம் சூக்ஷ்ம உடம்பைச் செயல்படுத்துகின்றது.

கருட புராணம் (15-ம் அதிகாரம்) விவகார வகை, பரமார்த்திக வகை உடம்புகளைப்பற்றி விவரமான விளக்கத்தைத் தருகின்றது. உடம்பில் மூன்று கோடியே ஐம்பது லட்சம் உரோமங்கள் உள்ளன; தலையில் எழுபது லட்சம் உரோமங்கள் உள்ளன. இருபது நகங்கள் உள்ளன. முப்பத்திரண்டு பற்கள் உள்ளன. மனித உடம்பில் உள்ள மொத்த தசையின் எடை ஆயிரம் பலம் ஆகும். ஒரு பலம் என்பது 6/5 அவுன்ஸ் ஆகும்.

உடம்பில் நூறு பலம் எடையுள்ள இரத்தமும் பத்து பலம் எடையுள்ள கொழுப்பும் அமைந்துள்ளன.

தோலின் எடை ஏழு பலம்; மஜ்ஜையின் எடை பன்னிரண்டு பலம். உடம்பில் மூன்று பலம் மகா ரத்தமும் (மிகவும் உயர்ந்த இரத்தம்) உள்ளது; நவீன கால மருத்துவ முறை இதை இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை.

ஒரு பிரம்மச்சாரி ஆணின் உடம்பில் உள்ள மொத்த விந்துவின் அளவு இரண்டு குடுவைகள் ஆகும். ஒரு குடுவை என்பது பதினாறு அவுன்சுக்குச் சமம். கருக்களின் அளவு ஒரு குடுவையாகும். உடம்பில் முந்நூற்று அறுபது எலும்புகள் உள்ளன. பருமையாகவும், நுண்மையாகவும் உள்ள நாடிகள் (நரம்புகள்) கோடிக்கணக்கில் உள்ளன. பித்தநீர் ஐம்பது பலமும், கோழை இருபத்தைந்து பலமும் உள்ளன. உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுகளின் அளவை அளவிட்டுச் சொல்ல முடியவில்லை; ஏனெனில் அவை தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டிருக்கின்றன; உட்கொள்ளும் உணவையும் பொறுத்து அவை உண்டாகின்றன. முழு வளர்ச்சி பெற்ற ஓர் இளைஞனுடைய உடம்பில் மேற்குறிப்பிட்ட அளவுகள் அமைந்துள்ளன.

பாரமார்த்திக உடம்பில் அமைந்துள்ளவை முற்றிலும் மனத்தத்துவங்களாக இருக்கின்றன.

மனித உடம்பு

மனித உடம்பின் கட்டமைப்பைப் பற்றியும், அதன் வேலைகள் பற்றியும் அறிந்துகொண்டால் அந்த அறிவு, உடல் நலத்தைப் பற்றியும், நோய்கள் பற்றியும் ஆராய்வதற்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

மனித உடம்பு ஓர் அணு அல்லது முட்டை எனப்படும் நுண்ணிய அறையுடன் தன் உருவத்தைத் தொடங்குகின்றது. நுண்ணிய அறை என்பது வாழும் இனங்களின் மிகச் சிறிய அளவாகும். இவ்வாறு தாயின் வயிற்றில் கரு அறையில் தானாகவே இரண்டாகவும், பிறகு நான்காகவும் இவ்வாறே பலவாகப் பிரிகின்றது. தாயின் அணு, தந்தையின் விந்து அணுவுடன் கூடுகின்றது.

உட்கொள்ளும் உணவினுல் உடம்பு வளர்ச்சியடைகின்றது. எலும்புகளும் சதையும், நரம்புகள், தமனிகளும் இரத்தக் குழாய்களும், தோல், நகங்கள், உரோமம் பற்கள், மூளை, சுவாசப்பைகள், கல்லீரல், சிறு நீரகம், குடல் ஆகியன யாவும் இரத்தத்தினுல் உருவாகியுள்ளன.

நிணநீர், இரத்தம், சதை, எலும்பு, கொழுப்பு, நரம்பு, தசைநார், சவ்வு ஆகியவை உடம்பின் திசுக்கள் ஆகும்.

உடம்பின் பல்வேறு பணிகளுக்குரிய பகுதிகள் செறிக்கும் உறுப்புக்கள், கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புக்கள், நரம்பு மண்டலம், இரத்தத்தை உடம்பு முழுவதும் கொண்டு செல்லும் உறுப்புக்கள், உற்பத்தி மண்டலம், தசை மண்டலம், எலும்பு மண்டலம், சுவாச மண்டலம் ஆகியவை ஆகும்.

உடம்பின் அமைப்பில் தலே, கழுத்து, முதுகு, இடுப்புக்கு மேல் உள்ள கைகள் முதலிய உறுப்புக்கள், இடுப்புக்குக் கீழ் உள்ள கால்கள் முதலிய உறுப்புக்கள் உள்ளன.

எலும்புகளும் தசைகளும் உடம்பின் மிகவும் முக்கியமான அமைப்பாக உள்ளன; உடம்பு இருப்பதற்கும், அதன் பல்வேறு பகுதிகள் இயங்குவதற்கும் இவை உதவியாக உள்ளன.

மண்டையோட்டில் மூளை உள்ளது; அதில் பெருமூளை, சிறு மூளை, முகுளம் ஆகியவை உள்ளன. மூளையில் பல்வேறு மையங்கள் உள்ளன. அதாவது; சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சுவாசமையம், உடம்பில் உள்ள வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மையம், காட்சி, கேள்வி, பேச்சு ஆகியவற்றுக்கான மையம், அறிவுக்குரிய மையம், தொடுவது, சுவைப்பது, முகர்வது ஆகிய செயல்களுக்குரிய மையங்கள்

என்று இவ்வாறு பல மையங்கள் உள்ளன. மூளையுடன் தொடர்பு கொள்வதற்காகப் பன்னிரண்டு மூளை நரம்புகள் உள்ளன.

உணர்வுகளின் நரம்பு மண்டலம் தானாக இயங்கும் நரம்பு மண்டலம் என்று சொல்லப்படுகிறது; ஏனெனில் நம் இச்சையின்படி அம்மண்டலத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. தன் பணியைச் செய்வதற்காக அது மூளையைச் சார்ந்திருக்கவில்லை. முதுகுத்தண்டின் இருபக்கங்களிலும் அது இடம் பெற்றுள்ளது. உணர்வு மண்டலத்தின் மிகவும் முக்கியமான பணிகளுள் ஒன்று இதயத்தையும், இரத்தக் குழாய்களையும் ஒழுங்கு முறைப்படுத்துவதாகும்.

முதுகுத்தண்டில் உள்ள முதுகெலும்புக் குழாய் வழியாகத் தண்டு வடம் செல்லுகின்றது.

முதுகுத்தண்டில் 26 எலும்புகளும், மார்புக் கூட்டின் எலும்புகளும், நரம்புகளும் 25ம் மேற் பகுதி உறுப்புக் களின் எலும்புகள் 64ம், கீழ்ப்பகுதி உறுப்புக்களின் எலும்புகள் 62ம், தலைப்பகுதி எலும்புகள் 8ம், முகப்பகுதியின் எலும்புகள் 14ம் உள்ளன. மொத்தம் 199 ஆகும்.

நடு உடம்பின் பள்ளம் இரு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. மேற்பகுதி மார்பகம் செயல்படும்; கீழ்ப் பகுதி வயிறு செயல்படும்.

சுவாசிக்கும்போது அல்லது மூச்சை இழுக்கும்போதும், வெளிவிடும்போதும் காற்று செல்லும் வழியாக உள்ள குழாய் மூச்சுக்குழல் அல்லது காற்றுக் குழாய் என்று கூறப்படும். வாயின் கடைசிப் பகுதியில் இந்தக்குழாய் விரிவாகத் திறக்கப்படும் இடம் குரல் வளை அல்லது காற்றுப் பெட்டி என்று கூறப்படுகிறது. குரல் நாண்கள் இங்கு உள்ளன.

காற்று மூச்சுக் குழலின் வழியாகச் செல்லுகின்றது. மூச்சுக்குழல் மேலும் இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிகின்றது; இவை மூச்சுக்கிளைக் குழல்கள் எனப்படுகின்றன. அவை சுவாசப் பைகளுக்குக் காற்றைக் கொண்டு செல்லுகின்றன. வலது புறமும், இடது புறமுமாக இரண்டு சுவாசப்பைகள் உள்ளன.

மார்பில் இந்த இரண்டு சுவாசப் பைகளுக்கும் நடுவில் இருதயம் இருக்கின்றது. இது இரத்தத்திற்கு இறைக்கும் நிலையமாக உள்ளது. இருதயத்தின் இடது பாகத்தின் கீழே உள்ள அறையில் தொடங்கும் மகாதமனி, உடம்பு முழுவதற்கும் தூய இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லுகின்றது.

மகாதமனி மிகவும் நுண்ணிய இரத்தக்குழாய்களாகவும், இரத்த தந்துகிகளாகவும் முடியும் வரையில் பிரிந்து செல்லுகின்றது. இரத்தம் உடம்பைப் பேணி வளர்க்கிறது. அசுத்த இரத்தம் இரத்தக் குழாய்களின் வழியாகச் சென்று இருதயத்தின் வலது பகுதியில் உள்ள மேல் அறையை அடைகின்றது. அது இருதயத்தின் வலது பாகத்தில் உள்ள கீழ் அறைக்குச் செல்கின்றது.

வலது பாகக் கீழறையிலிருந்து இரத்தம் சுவாசப்பைகள் இரண்டுக்கும் பாய்கின்றது. அங்கே அது தூய்மை ஆக்கப்பட்டு இருதயத்தின் இடது பாகத்தின் மேல் அறைக்குத் திரும்புகின்றது. இடது பாக மேலறையிலிருந்து அது இடது பாகக் கீழறைக்குப் பாய்கின்றது. இதுவே உடம்பில் இயங்கும் இரத்த ஓட்டம் என்று சொல்லப்படுகின்றது.

வாய், பற்கள், நாக்கு, அன்னக்குழாய், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல், ஆசன வழி, கல்லீரல், கணையம் ஆகியவை ஜீரண உறுப்புகளாகும். இவை யாவும் சேர்ந்து ஜீரண முறையை அமைக்கின்றன.

உணவு, வாயிலிருந்து அன்னக்குழாய்க்குச் சென்று, அங்கிருந்து வயிற்றுக்குச் செல்லுகின்றது. வயிற்றில் உள்ள

இரைப்பை நீரால் உணவு ஓரளவு ஜீரணிக்கப்பட்டு, அங்கிருந்து சிறு குடலுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது. இங்கு அது கணையம் சுரக்கும் கணைய நீருடனும், கல்லீரல் சுரக்கும் பித்த நீருடனும் கலக்கப்படுகிறது.

குடற்பால் எனப்படும் அன்னத்தின் சாரம், இரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது. அது உடம்பை ஊட்டி வளர்க்கிறது. ஜீரணிக்கப்படாத உணவுப் பொருள்கள் பெருங்குடலுக்குச் சென்று மலக்குடலில் மலமாகச் சேகரிக்கப்படுகின்றது.

கல்லீரல் ஒரு பெரிய பணி மனையாகும். அது பித்த நீரை உருவாக்குகின்றது அல்லது சுரக்கின்றது. அதனால் கொழுப்பு ஜீரணிக்கப்படுகின்றது. சிறிய அளவில் உள்ள பித்தநீர்ப் பையில் பித்தநீர் தேக்கி வைக்கப்படுகின்றது. உணவுச் சத்துக்களில் சில, தேக்கிவைக்கப்படுகின்றன. தேவைக்கு மேற்பட்டால் அவை இரத்தத்தை ஈடு செய்வதற்கு உதவியாகின்றன. உணவுப் பற்றுக்குறை ஏற்படும் போது, தேக்கிவைக்கப்பட்ட சத்து, கல்லீரலிலிருந்து வெளியே அனுப்பப்பட்டு தேவையான அளவில் இரத்தத்தின் உட் பொருளை ஈடு செய்கின்றது.

சிறு நீரகங்களில் தேவைக்கு மேல் சேர்ந்த தண்ணீர் அல்லது இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு மிஞ்சியுள்ள தண்ணீர், தனியே பிரிக்கப்படுகின்றது. இதுவே சிறு நீராக மாறுகின்றது. சிறு நீரின் தேக்கமாகிய மூத்திரப் பைக்கு அது சிறு நீர்க் குழாய்கள் வழியாகக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

தோலில் அடித் தோலும், மேல் தோலும் அடங்கியுள்ளன. வேர்வைக் கோளங்கள் சுரக்கும் வேர்வை தோலில் பதிகின்றது. குடல்கள், சிறு நீரகங்கள், சுவாசப் பைகள், தோல் ஆகியவை கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் உறுப்புக்களாகும்.

மனிதனுடைய சாரமும் சக்தியும் விந்துப் பைகளில் தேக்கிவைக்கப்படுகின்றன; பெண்ணுக்குரிய சாரமும் சக்தியும் கருப்பைகளில் தேக்கிவைக்கப்படுகின்றன. ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் உரிய உடல் நலம், வலிமை, நீண்ட ஆயுள் ஆகியவை சுரக்கும் உற்பத்திச் சக்தி மிகப் பெரும் அளவில் சேமித்து வைக்கப்படும் அளவையே சார்ந்திருக்கிறது. குறைபாடுகள் பலவற்றுக்கும் முதன்மையான காரணமாக விளங்குவது ஆண், பெண் இருபாலாரும் தங்கள் தங்கள் சேர்க்கை உறுப்புக்களைத் தகாத வழியில் பயன்படுத்துவதேயாகும்.

நோயின் மூலகாரணம்

நோயைப்பற்றித் தெரியாதவர்கள் யாரும் இந்த உலகில் இருக்கமாட்டார்கள். உடல் தோன்றும் போதே நோயும் உடன் தோன்றுவதை நாம் காணுகின்றோம். பிறந்தவுடனே குழந்தை அழுகின்றது. இதனால் நாம் அறிந்து கொள்வது யாது? அது ஏதோ ஒரு துன்பத்தை அனுபவிக்கின்றது; தன் அழுகையால் அதைத் தெரியப் படுத்த விரும்புகின்றது.

உடம்புடன் பிறப்பதே மிகப் பெரிய நோய் என்றும், பிறப்பு, இறப்பென்னும், நோயிலிருந்து விடுபட நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்றும் முற்காலத்து முனிபுங்கவர்கள் கூறுவர். உலகில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு நோய்க்கோ அல்லது அது போன்ற துன்பத்திற்கோ ஆளாக வேண்டியுள்ளது. நோயுற்று வருந்தும் மற்றவர்களைப் பார்க்கும் போது உலகில் நோய் நிலவுகின்றது என்ற உண்மையை ஊகித்து அறிகின்றோம். ஒருவர் காய்ச்சல் பட்டு வருந்தும்போது அதைப் பார்க்கும் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் நமக்கும் இதே நோய் வரக்கூடும் என்று கருதுகின்றார். எனவே எல்லாவற்றுக்கும் முதலாக ஒரு மனிதன் நோயைப் பற்றிய அச்சத்தால் தாக்கப்படுகின்றான். மனத்தைத் தாக்கும் முதல் நோய் அச்சமே. நோய்கள் மனத்திலிருந்து உடம்புக்கு மாற்றப்படுகின்றன.

எல்லா நோய்களுக்கும் காரணம், மனமே. உடம்பால், யோகத்தால் அல்லது மனத்தால், ஏதேனும் ஒருவகையில் நோய்க்குரிய காரணம் நீக்கப்பட்டால், எல்லா நோய் களையும் மிகவும் திறமையாகக் குணப்படுத்தி விடலாம். நாம் மிகுந்த மனத்தூய்மையுடன் இருக்க வேண்டும். எவ்வகையான அச்சமும் நம்மை வெற்றிகொள்ள அனுமதிக்கக் கூடாது. மனோவலிமையை மிக உயர்ந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்வதனால் மட்டுமே இது சாத்திய மாகும்; அதற்குத் துணையாக இருப்பவை ஆன்மீகப் பயிற்சிகளே.

குறிப்பிட்ட ஒரு நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு மனத்தின் நிறைநிலையைப் பெறுவது சாத்தியமாகா விட்டால், குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளின் உதவியை நாம் பின்பற்றலாம்.

நோய்களின் எண்ணிக்கைக்கு அளவே இல்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு நோயின் காரணத்தை அல்லது மூலத்தைப் பற்றி நமக்கு ஞாபகம் இருப்பதில்லை. நாம் எச்சரிக்கை கொள்ளாத இத்தகைய நோய்கள் பல இருக்கின்றன. மருத்துவத் தொழில் நோய்களைப்பற்றி முழுமையாக ஆராய்ந்துள்ளது; நோயின் காரணத்தை அறியவும் தனக்கே உரிய வழியில் அது முயன்றுள்ளது. பல்வேறு வகையான வைத்திய முறைகள் — அலோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர் வேதம், யுனானி, இயற்கை மருத்துவம் — ஆகியனவும் இன்னும் எளிமையான மற்ற வைத்திய முறைகளும் தங்கள் தங்களுக்குரிய ஆய்வுகளை நடத்தியுள்ளன. நோய்களின் காரணங்களைக் கண்டு பிடிப்பதில் அவை பெரும் அளவில் வெற்றி பெற்றுள்ளன. ஆனால், இன்னும் தன்மைகளைப் பற்றி ஆராய்ந்து அத்தன்மைகளுக்குரிய நோய் இதுதான் என்று சரியாக உறுதிப்படுத்துவதில் வெற்றி பெற முடியாத பல நோய்கள் இருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு விளைவு உண்டு என்பதை நம் பழங்காலத்துச் சமயநூல்கள் சந்தேகத்துக்குச் சிறிதும்

இடமில்லாமல், மிகவும் தெளிவாக முழங்கியுள்ளன. வினைக்கொள்கை என்று இது சொல்லப்படுகின்றது. வினைக் கொள்கை மிகவும் சரியானது. மாங்கொட்டையை விதைப்பதனுல் நாம் மாமரத்தைப் பெறுகின்றோம்; அதைப் போலவே, குறிப்பிட்ட ஒரு செயலைச் செய்வதனுல் நாம் குறிப்பிட்ட பயனை அறுவடை செய்கின்றோம். இதைப் பற்றிக் கூறும் பல்வேறு நூல்களினிடையே, இக் கருத்தை மிகவும் வலியுறுத்தி அழுத்தந்திருத்தமாகக் கருட புராணம் கூறுவதைப் பார்க்கின்றோம். குறிப்பிட்ட ஒரு நோயின் குறிப்பிட்ட ஒரு காரணத்தைத் துப்பறிந்து கண்டுகொள்ளும் முறைகளைப் பற்றியும், வழிவகைகளைப் பற்றியும் மிகவும் விரிவாகவும் விளக்கமாகவும் அந்நூல் பேசுகின்றது. குறிப்பிட்ட கருவில் தோன்றிய ஒருவரின் பிறப்பின் குறிப்பிட்ட இயல்பைப்பற்றித் துப்பறியும் முறையைப் பற்றிக்கூட அந்த நூல் பேசுகின்றது.

குறிப்பிட்ட நோய்களின் தன்மை, அவற்றிற்கு முன்னதாக அமைந்த காரணங்கள் ஆகியவற்றைப்பற்றிய விளக்கம் குறிப்பிட்ட சில உதாரணங்கள் பின்வருமாறு :—

''பிராம்மணனைக் கொன்றவன் காச நோய்க்கு ஆளாகின்றுன். பசுவைக் கொல்வோர் கூனராகவும் சபல புத்தியுள்ளவராகவும் ஆகின்றனர். கன்னிப்பெண்ணைக் கொல்பவன் தொழுநோயாளி ஆகின்றுன். இவர்களனைவரும் தாழ்த்தப்பட்ட இழிகுலங்களில் பிறக்கின்றனர்.

கருவுற்ற பெண்ணைக் கொன்று சூலை அழிப்பவன் நோயுற்றிய காட்டுமிராண்டியாகின்றுன். ஒரு பெண்ணிடம் சட்ட விரோதமாகச் சேர்கின்றவன் அலியாகப் பிறக்கின்றுன். குருவின் பள்ளியறையைக் களங்கப்படுத்துகின்றவன் தோல் வியாதியால் பீடிக்கப்படுகின்றுன்.

புலால் உண்பவனுடைய மேனி சிவந்தநிறம் பெறுகின்றது. போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகின்றவ

னுடைய பற்கள் கறுத்து விடுகின்றன. சிரார்த்தத்தின் போது (மறைந்தவர்களின் நினைவாக நடத்தப்படும் சடங்கு) தூயதல்லாத உணவைப் படைக்கின்றவன் வெண்குஷ்ட ரோகியாகின்றான்.

அகந்தையால் குருவை நிந்திக்கின்றவன் காக்காய் வலிப்பு நோய்க்கு ஆளாகின்றான். வேதங்களையும் சமய நூல்களையும் இகழ்கின்றவன் மஞ்சட்காமாலை நோய்க்கு ஆளாவது நிச்சயம்.

பொய்ச் சாட்சிகளைக் கேட்கின்றவன், செவிடன் ஆகி விடுவான். உணவு விதி முறைகளை மீறுகின்றவன் ஒற்றைக் கண்ணன் ஆகின்றான். திருமண நிகழ்ச்சியில் குறுக்கிட்டுத் தடுக்கின்றவன், பிளந்த உதடுகள் உள்ளவன் ஆகின்றான். புனிதம் மிகுந்த சமய நூலைத் திருடுகின்றவன் குருடனாகப் பிறக்கின்றான்.

பொய் பேசுகின்றவன் திக்குவாயன் ஆகின்றான். நஞ்சு கலப்பவன் பைத்தியக்காரன் ஆகின்றான். தீ வைத்துக் கொளுத்துவோன் வழுக்கைத் தலையன் ஆகின்றான். தங்கத்தை திருடுபவன் நோயுள்ள விரல்களையும் நகங்களையும் பெறுகின்றான். நகைகளைக் களவாடுபவன் தாழ்ந்த குலத்தில் பிறக்கின்றான்.''

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதப்பட்ட இக்குறிப்புக்கள், நீதிநெறிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய இன்றியமையாமையை எடுத்துக்காட்டி வலியுறுத்துகின்றன; நலம்மிக்க வாழ்வைப் பேணுவதற்கு இவை யாவும் முக்கிய மான அடிப்படைக் கொள்கைகளாக இருக்கின்றன.

குறிப்பிட்ட ஒரு நோயின் காரணம் எதுவாக இருப்பினும், நம் சொந்த நலத்தின்பொருட்டு, மேலே குறிப்பிட்ட தவறுகளைச் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது என்பது தெளிவு. பிற உயிரினங்களுக்கு நாம் தீங்கு செய்யாமல் இருக்க வேண்டும்; துன்புறும் மற்றவர்களுக் காக நாம் முடிந்தவரையில் உதவி செய்யவும், சேவை

செய்யவும் உண்மையாக முயல வேண்டும். அன்பான இத்தகைய அறச்செயல்கள் நாம் உடல்நலத்தோடும், மனநிறைவோடும், மகிழ்ச்சியோடும், அமைதியோடும், பெருமையோடும் வாழ்வதற்குப் பெரும் அளவில் நிச்சயம் உதவும்.

உடல் நலமும் இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சையும்

உடல் நலம் மனிதனுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். உடல் நலம் அவனுக்கு இறைவன் தந்த நன்கொடை. ஒருவன் தன் உடல் நலத்தை இழந்தால் அவன் தன் வாழ்வை எவ்வாறு மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்க முடியும்?

ஒரு மனிதன் பெரிய கோடீஸ்வரனுக இருக்கலாம்; ஆனுல் அவனுல் நான்கு அவுன்சு ஜவ்வரிசிக் கஞ்சியைக்கூட ஜீரணம் செய்ய முடியாது. ஓர் அரசனுக்குப் பரந்த நிலப்பரப்பு உரிமை வாய்ந்ததாக இருக்கலாம்; ஆனுல் அவனுடைய பலவீனம் காரணமாக அவனுல் அரை மைல் தூரம்கூட நடக்க முடியாது. அவனது மேனி வெளுத்துப் போய்ச் சோகை பிடித்துள்ளது. அவனுடைய இருதயம் வேகமாகத் துடிக்கின்றது. அவன் இந்தப் பூமிக்கு ஒரு சுமையல்லவா? இங்கு அவன் வாழ்வை எவ்வாறு மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்க முடியும்? அவன் எவ்வாறு அமர்ந்து தியானம் செய்ய முடியும்? புனிதம் மிகுந்த சமய நூல்களை அவன் எவ்வாறு கற்க முடியும்?

நவீன வாழ்க்கை முறைகள், அளவு கடந்து மனத்தை வருத்திக்கொள்ளல், உடல் நலத்திற்கு ஊறுசெய்யும் பழக்க வழக்கங்கள், செப்பமில்லாத உணவு, உடை ஆகியவை, ஆக, இவை எல்லாம் சேர்ந்து, இயற்கையாகவே அமைந்த நோய்த் தடுப்புச் சக்தியையும், உடல்நலப் பாதுகாப்புச் சக்தியையும் தகர்த்து விட்டன.

உடல்நலநிலை என்பது நோயிலிருந்து விடுபட்டிருத்தல் என்பதைக் காட்டிலும் இன்னும் மிகவும் பொருள் பொதிந்த தாகும். நல்ல உடல் நலம் என்பது மனத்தின் மிக உயர்ந்த நிலையையும், உடம்பின் மிக உயர்ந்த வலிமையையும் பெறுவதுடன், அவற்றை இழந்து விடாமல் பேணிக்காத்து வருவதும் ஆகும்.

உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பதில், அன்றுட வாழ்க்கை முறை மிகப்பெரும் அளவில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும்.

உடல் நலத்தைப்பற்றிய கவனிப்பு, குழந்தைப் பருவத்திலேயே தொடங்க வேண்டும். குழந்தையைக் கவனமாக வளர்ப்பதில் அதற்குப் பால் புகட்டுவது மிகப்பெரும் முதன்மையைப் பெறுகின்றது.

உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பார்க்கும்போது அது தரத்திலும் அளவிலும் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

வயிறு சரியாக வேலை செய்கிறதா என்ற கவனிப்பும், பற்கள் தூய்மையாகப் பாதுகாக்கப் படுகின்றனவா என்ற கவனிப்பும் மிகவும் முக்கியமாகப் போற்றப்பட வேண்டிய செய்திகளாகும்.

சுகவீனமே நோய். உடம்பில் உள்ள உறுப்புக்கள் யாவும் இயல்பாகவும் செப்பமாகவும் தத்தம் பணிகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது சுகமாக அல்லது சௌக்கிய மாக இருக்கின்றோம் என்ற உணர்வு ஏற்படும்; அப்போது நாம் உடல் நலத்துடன் இருக்கின்றோம் என்று கூறப்படுகின்றது. சுகமாக இருக்கின்றோம் என்ற உணர்வு மறைந்தால் அப்போது நாம் நோயால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கின்றோம் என்று கூறப்படுகின்றது. நோயின் மூலகாரணம் மனத்தில் இருந்தால் அது வியாதி என்று கூறப்படும்; உடம்பில் இருந்தால் வியாதி என்று கூறப்படும்.

இரத்தம் முழு அளவில் தூயதாக இருந்தால் அழுக்கு களின் தேக்கம் உடம்பில் ஏற்பட முடியாது; அப்போது வியாதியும் தோன்ற முடியாது. வியாதிக்கு அல்லது உடம்பில் அழுக்குகள் தேங்கிய நிலைக்குக் காரணம் இரத்தத்தில் ஏற்படும் அசுத்தங்களும் ஒழுங்கீனங்களுமே யாகும்.

முறையான பயிற்சி, காற்றையும் தண்ணீரையும் தகுந்த அளவில் பயன்படுத்துதல், மனத்தின் செப்பமானநிலை ஆகியவை இரத்தத்தின் தூய்மைக்கு நிச்சயமான வழிகளாகும்; இவற்றால் நல்ல உடல்நலத் திட்டம் பேணிக் காக்கப்படுகின்றது.

தண்ணீர்க் குளியல், சூரிய வெளிச்சக் குளியல் ஆகிய வற்றின் வாயிலாக உடம்பின் தோல் நலத்துடன் பேணிக் காக்கப்பட வேண்டும்.

உடம்பின் செயற்பாட்டுக்கும், எடுத்துக்கொள்ளும் ஓய்வின் அளவுக்கும் இடையே தகுந்த தொடர்பு இருக்கு மாறு கவனத்துடன் பேணிக்காப்பது மிகவும் முக்கியம் ஆகும்.

உடம்பு நிற்கும் நிலையைப் பொறுத்தவரைக்கும் சிறப்பாகப் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது பின்பற்றும் தீய பழக்கங்களைத் திருத்திக்கொள்ளுவது, நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பதில் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும்.

நோய்க்குரிய காரணம் வேருடன் களைந்தெறியப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் நல்ல உடல்நலத்தை நிலைநாட்ட முடியும். நோயை அமுக்கிவைக்க முயல்வது பேரழிவைத் தரும்.

இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சையின் முதன்மையான குறிக்கோள், இனிமேல் நோய்வராமல் தடுப்பதாகும்.

வயது முத்துவிட்ட நிலையிலும் நல்ல உடல்நலத்தையும், திறமையையும் பேணிவருவதற்குரிய கொள்கைகளை அது கற்றுத் தருகின்றது. இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள், நோய் வந்தால் போராடிச் சமாளிப்பதில் பெரும் மதிப்புள்ளவையாகும்; ஆனால் நோய் வராமல் தடுக்கும் முறைகளே அவற்றிற்கு மிகப்பெரும் மதிப்பைத் தருகின்றன. நோய்கள் வந்து குறுக்கிடாதவாறு உடம்பை எப்படிப் பாதுகாப்பது என்பதையும் நோய் வந்தால் அதை எப்படித் தீர்ப்பது என்பதையும் அவை போதிக்கின்றன.

அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய படிப்பும், பயிற்சியும் முதல் இடம் பெற வேண்டும். உடல்நலத்தைப் பேணவும், நோய் வராமல் தடுக்கவும் இயற்கை மருத்துவம் அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு சட்டமாக அமையட்டும்.

இயற்கை அன்னையின் புகழ் ஓங்குக. இயற்கை மருத்துவத்தின் புகழ் வெல்க! இயற்கை மருத்துவ முறை வழங்கும் உடல் நலம், உற்சாகம், வலிமை, திறமை, சக்தி ஆகியவற்றின் புகழ் மென்மேலும் வளர்க!

உடல் நலமும் இயற்கையின் விதியும்

ஈசுவரர் அல்லது கடவுள், இந்த உலகத்தை ஆட்சி செய்து வருகின்றார். குறிப்பிட்ட விதிகள் இயற்கையில் செயற்பட்டு வருகின்றன; அவை மாற்றமில்லாமல் இயங்கு கின்றன. அடிப்படையாக அமைந்த ஒரு விதி, காரணமும் காரியமும் என்பதாகும். ஏனைய எல்லா விதிகளும் உயிர் நிலையான இந்த ஒரு விதியின் விரிவுகள் அல்லது மாற்றி அமைக்கப்பட்ட வடிவங்களேயாகும். விதியை வழங்கியுள்ளவர் கடவுள். விதியும், விதியை வழங்கிய வரும் அவரே. இயற்கையின் விதிகளும், இறைவனின் விதிகளும்கூட ஒன்றே.

காரணமும் காரியமும் என்னும் விதி தயை இல்லாதது; அல்லது இரக்கமற்றது. நீங்கள் குற்றம் உள்ள உணவை உண்டால், உடல் நலம் கெடும். உடல் நல நூல் ஆகியவற்றின் விதிகளை நீங்கள் மீறினால் இந்த தெய்வீக விதி உங்களைத் தண்டித்துவிடும். இவ்விதியே இயற்கை அன்னை. நீங்கள் நோய்வாய்ப் படுவீர்கள்; வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, குடல் நோய் முதலியன உங்களைப் பிடிக்கின்றன.

இயற்கை என்பது இறைவனுடைய சக்தி, இறைவன் இயற்கையின் தலைவர். இறைவன் இந்த உலகை இயற்கை அல்லது மாயா சக்தி அல்லது பராசக்தியின் உதவியால் படைத்துள்ளார்.

மனிதனுடைய உடல்நலத்தைப் பேணுவதற்காக இயற்கையின் விதி அல்லது காரண காரியம் என்னும் விதி செயற்படுகிறது.

இயற்கையின் குணமாக்கும் சக்தியை மருத்துவர் ஒவ்வொருவரும் நன்கு புரிந்து கொள்ளவேண்டும். உடம்பைக் குணப்படுத்த இயற்கைக்கு அவர் உதவி செய்ய வேண்டும். மருந்துகளை மென்மேலும் திணிப்பவர் விவேக மில்லாத மருத்துவர் ஆவார்; அவர் இயற்கைக்கு விரோத மாகச் செயல்படுகின்றார். இயற்கை அன்னை தன் சிகிச்சை முறையைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு அவர் தடையாக இருக்கின்றார்.

கரும விதி செயற்படுகின்றது. தீய வினைகள் நோய் களைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கின்றன. 'நீங்கள் விதைத்ததை நீங்களே அறுவடை செய்கின்றீர்கள்'. இதுவே மாற்றப்பட முடியாத தெய்வீக விதி. நல் வினைகளைச் செய்தவர் நல்ல உடல் நலத்தை அனுபவிக்கின்றார்.

பசியின்மை, காய்ச்சல், தலைவலி, வயிற்றுவலி, குடல் நோய், தூக்கமின்மை ஆகியவவை இயற்கை அன்னையின் எச்சரிக்கைகளாகும். மனிதா! கவனமாக இரு. எச்சரிக்கையாக இரு; விழிப்பாக இரு; சுறுசுறுப்பாக இரு. இயற்கை மருத்துவம், சிகிச்சைக்குரிய இயற்கையான முறைகள், இயற்கை வாழ்வு, ஆகியவற்றின் உதவியைப் பெற்று, நோயை அதன் முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுங்கள். திறந்தவெளி புதிய காற்று, தூய தண்ணீர், சத்துள்ள எளிய இயற்கை உணவு, பழங்கள், காய்கறிகள், வெயில் ஆகியவற்றை நன்கு பயன்படுத்துங்கள். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அச்சம், கவலை, வருத்தம், ஏக்கம், சினம், பகைமை ஆகியவற்றை நீக்குங்கள். மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருங்கள். களிப்புடனும் உடல் நலத்துடனும் இருங்கள்.

உடல்நலமும் சக்தியைச் சேமித்துப் பாதுகாத்தலும்

சக்தியைச் சேமித்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். பன் மடங்கு சக்தி எப்போதும் இருப்பில் இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நல்ல உடல் நலத்தை அனுபவித்து மகிழ முடியும்.

இயற்கை தானாகவே பெரும் சக்தியைத் தேக்குகின்றது. ஆனால் அறிவில்லாத, அகந்தை மிகுந்த மனிதன் கணிசமான அளவில் சக்தியை வீணாக்கிவிட்டுப் பலவீனம், இரத்தச் சோகை முதலிய நோய்கள் ஏற்பட்டுத் துன்புறுகின்றான்.

மிதமிஞ்சிய உடற் சேர்க்கையால் அளவற்ற சக்தி செலவாகி விடுகின்றது. மிதமாக இருக்கவேண்டும். பிரம்மச்சரியத்தைப் பின்பற்றி உயிர்ச் சக்தியைச் சேமித்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். அதை ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்ற வேண்டும்; அது ஆன்மீக சக்தியின் ஓர் வடிவமாகும்.

வயிற்றில் அளவுக்கு மீறிய சுமையை நிரப்பக்கூடாது. மிதமாக உண்ணவேண்டும். உண்ணு நோன்பு இருக்க வேண்டும், ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு நிறைய ஓய்வு தரவேண்டும். சக்தியைப் பாதுகாப்பதற்கு இது மற்றொரு போர் முறையாகும்.

பயனில்லாத சொற்களைப் பேசுதல், வதந்தி பரப்புதல், புறங்கூறுதல், கோள்மூட்டுதல், பழிசாற்றுதல் ஆகிய வற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். அளந்து பேசுபவராக ஆக வேண்டும். நாள்தோறும் ஓரிரு மணி நேரம் மௌன விரதம் இருக்கவேண்டும். இதனால் கணிசமான அளவுக்குச் சக்தியைச் சேமிக்க முடியும்.

கவலைப்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கடவுளிடம் நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும். அவரிடம் நாமாகச் சரணாகதி அடையவேண்டும். அவர் நம்மைப்பற்றிய பொறுப்பைப் பார்த்துக்கொள்ளுவார் கவலை சக்தியின் பெரும் அளவை வடியச் செய்துவிடுகிறது. அது மனத்தை அரித்து விடுகிறது.

கற்பனை அச்சத்தையும் நடுக்கத்தையும் கைவிட வேண்டும். பொறுமை, அன்பு, மன்னிப்பு ஆகியவற்றால் சினத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். சினத்தால் சக்தி கணிசமான அளவுக்கு வீணாகி, விடுகின்றது. சக்தி பெரும் அளவில் தேக்கி வைக்கப்படவேண்டும்.

கண்டபடி சுற்றித் திரிவதை விட்டுவிடவேண்டும். பத்மாசனத்தைப் பயின்று ரஜோகுணத்தை நசுக்கவேண்டும். சக்தியைச் சேமிப்பதற்கு இது மற்றொரு வழியாகும்.

அமர்ந்திருக்கும்போது தொடைகள், கால்கள் முதலிய வற்றை ஆட்டக்கூடாது. இப்படி ஆட்டுவதனால் சக்தி வீணாகின்றது. இது ஒரு கெட்ட பழக்கம்.

மின்சார நிலையத்தின் பொறுப்பில் உள்ளவன், மின்சார சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றான். அவன் அதை ஒழுங்கு செய்து பல்வேறு இடங்களுக்கும் வினியோகம் செய்கின்றான். மின்சக்தியின் சுமையை எவ்வாறு சரி செய்வது என்பதை அவன் அறிந்திருக்கின்றான். இதுபோலவே நாமும் நம் உடம்பில் மிகவும் கவனமாகச் சக்தியை ஒழுங்கு செய்து சரி செய்ய வேண்டும். சக்தி கசியும் வாயில்களை எல்லாம் அடைத்து வைத்துச் சக்தி எப்போதும் பெரும் அளவில் தேங்கியிருக்குமாறு செய்யவேண்டும்.

படுக்கையில் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கண்களை மூடிக்கொள்ளவேண்டும். சில வினாடிகளுக்கு மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். மானசீகமாக ஓம் என்று உச்சரிக்க வேண்டும். இவ்வாறு பத்து நிமிடம் செய்ய வேண்டும். இதனால் உடம்பில் அளவற்ற சக்தி நிறையும்.

எளிதான எந்த முறையிலும் அமரலாம். கண்களை மூடிக்கொள்ளலாம். பொறி புலன்களை உள்வாங்கி அரை மணி நேரம் புருவமத்தியைக் கருதித் தியானம் செய்ய வேண்டும். நம் ஆத்மாவாகிய ஊற்றைத் திறந்து, வேண்டும் அளவுக்கு சக்தியைத் தேக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உடல் நலமும், உடையும்

படைப்பின் தொடக்க காலத்தில் ஆடவரும், பெண்டிரும் உடையின்றி இருந்தனர். ஆடைகளை உற்பத்தி செய்யும் ஆலைகள் அப்போது இருக்கவில்லை. நவீன பாணியில் மேலாடை, உள்ளாடைகளைத் தைத்துத் தருவதற்குத் தையற்காரர்கள் இருக்கவில்லை. நாணம், பண்பட்ட நடத்தை ஆகிய கருத்துக்கள் அப்போது தோன்றவில்லை. அவர்கள் அமைதியாக இருந்தார்கள். உடல் நலத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் அனுபவித்து வந்தார்கள்.

இக்காலத்தில் மனிதன் செயற்கையான முறையில் வாழ்கின்றான். நவீன பாணிகளுக்கு அவன் அடிமையாகி விட்டான். அவன் மிகவும் இறுக்கமான சட்டைகளையும், கழுத்துப்பட்டிகளையும், கால் சட்டைகளையும் அணிகின்றான்; அவை உடம்பின் உறுப்புகளைச் சுருங்கச் செய்கின்றன; தன்னிச்சையாக இயங்கும் இரத்த ஓட்டம் தடை செய்யப் படுகின்றது.

நிறைவான உடைகள் என்பவை பின்வரும் நம் தேவைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும்: தாராளமாக நாம் நடந்து செல்ல வேண்டும்: உடம்பின் எந்தப் பாகத்திலும் அழுத்தம் இருக்கக்கூடாது; எளிமை, லாவகம், வசதி ஆகியவற்றுடன் கூடிய நளினமும், அழகும் இருக்க வேண்டும்.

தற்காலத்தில் இருபாலாரும் தேவைக்கு மிஞ்சிய ஆடைகளை உடுத்துகின்றனர். உடல் நலத்திற்கு இது உகந்த தல்ல. மிகக் குறைந்த அளவில் ஆடை உடுத்துபவன் பல சாலியாவும் உடல் நலம் மிகுந்தவனாகவும் இருக்கின்றான்; கம்பளி பனியன்களையும், உல்லன் சட்டைகளையும், சிறிய கோட்டும், பெரிய கோட்டும் தன் உடம்பின் மேல் குவியலாகக் குவித்துக் கொள்பவன் பலவீனமாகவும், உடல் நலம் குன்றியும் காணப்படுகின்றான். மேனியின் தோலை தடுத்துள்ள உல்லன் ஆடையும், பட்டாடையும் புறம்பே இருந்து பாயும் மின் சக்தியைத் தடுத்துவிடுகின்றன; உடம் பிலிருந்து வெளிப்படும் நச்சுப் பொருள்களையும் வெளிப் படாமல் அடக்கிவிடுகின்றன.

வெள்ளைநிற ஆடைகளும், பிற நிறங்களில் மெல்லிய நிற ஆடைகளும் வெயிலின் ஆற்றல்மிகுந்த சக்தியை உடம்பில் பாயச் செய்கின்றன; பிற நிற ஆடைகளுக்கு இத்திறன் மிகவும் குறைவு. ஆடையும் தன்மையாக இருக்கின்றது.

சிவப்பு நிற ஆடை கால்கள் உறைக்கும் பொதுவாக, மிகவும் வெப்பத்தைத் தருவதாகும். மூட்டு வலிகள் இருக்கும்போது சிவப்பு நிற உள்ளாடைகள் அணிவது மிகவும் நல்லது. வாத நோய் இருக்கும்போது மஞ்சள் நிற உள்ளாடைகள் அணிந்தால் நரம்புகளுக்குப் புத்துயிர் தர உதவும்.

பாதம் முழுக்க மூடியிருக்கும் பாதரக்ஷைகள் இயற்கைக்கு மாறுபட்டவை; அவை கால் விரல்களின் வடிவைச் சிதைத்துவிடுகின்றன; பாதங்களையும் சுருங்கச் செய்கின்றன; பாதம் முழுவதையும் மூடியிருப்பதால் பல தீங்குகள் நேரிடுகின்றன. தோலால் அமைந்த காலணிகளைக் காட்டிலும், கித்தான் துணி, பருத்தி ஆடை அல்லது நாரால் அமைந்த காலணிகள் மிகவும் நல்லவை ஆகும்.

இறுக்கமான உள் ரவிக்கைகள் மகளிர்க்குத் தீங்கு பயக்கின்றன. அவை வயிற்றின் உறுப்புக்களைச் சுருங்கச் செய்து வலியை ஏற்படுத்துகின்றன; தன்னிச்சையாக இயங்கும் இரத்த ஓட்டத்தையும் தடை செய்கின்றன.

தேவைக்கு மிஞ்சிய ஆடைகளை அணிகின்ற காரணத்தால் மனிதன் நோய்த் தடுப்புச் சக்தியை இழந்து விடுகின்றான்.

ஆடைகளை அணிவதன் நோக்கம் மானத்தை மறைப்பதும், கடுமையான வெப்பம், குளிர் ஆகியவற்றிலிருந்து உடம்பைப் பாதுகாப்பதுமே ஆகும்.

உடம்பு முழுவதையும் ஆடைகளால் போர்த்திக் கொள்வது உடல் நலத்திற்கு ஊறு பயக்கும். இறுக்கமான கனத்த ஆடைகள் தீங்கையே விளைவிக்கும்.

நாட்டோரே! நவீனபாணி, நாகரிக உடைகள் ஆகிய வற்றில் மேனாட்டவரைப் பின்பற்ற வேண்டாம். எளிய, மெல்லிய, பருத்தி ஆடைகளை அணியுங்கள்; உடல் நலத் தோடு வாழுங்கள். மேனாட்டவரைப் போலச் செய்வது அறியாமை. நெசவாளருக்கும், தையற்காரருக்கும் அடிமை ஆக வேண்டாம். உடைகளின் பொருட்டுச் செல்வத்தைப் பாழாக்க வேண்டாம்.

இறுக்கமான கால் சட்டைகள் உடல் நலத்திற்கு ஊறு பயக்கும். தளர்த்தியான உடைகளும் ஆடைகளும் நலம் பயக்கும்.

உல்லன் ஆடைகள் உடம்பின் வெப்பத்தை அதிகரிக் கின்றன. இந்திய தட்பவெப்பச் சூழ்நிலைக்குப் பருத்தி ஆடைகளே மிகவும் நல்லவை. ஆடைகளைத் தேர்ந் தெடுக்கும் போது, அவை வியர்வையை உள்ளிழுத்துக் கொள்ளக் கூடியனவாக உள்ளனவா என்று பார்க்க வேண்டும்.

திறந்த வெளி, வெப்பம், வெயில் ஆகியவை உடம்பின் மேனியில் படுமாறு செய்யும்போது வியர்வை எளிதில் ஆவியாகின்றது. மேனியின் மேல்தோல் தடைசெய்யப் படும்போது வியர்வை ரோமத் துவாரங்களை அடைத்து விடுகின்றது.

எளிய, மெல்லிய ஆடைகள் துவைப்பதற்குச் சுலபமாக இருக்கின்றன. நம் ஆடைகளை நாமே துவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, பனியன்கள் வீட்டிலேயே துவைக் கப்படவேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால், சலவைத் துணிகளால் ஏற்படும் 'வண்ணான் சொறி'யையும், பிற தோல் வியாதிகளையும் தவிர்க்கலாம்.

நவீன பாணி உடைகளுக்கும், வெறும் பகட்டுக்கும் எவ்வளவு செல்வம் வீணாகின்றது! பகட்டான ஆடைகளைத் தைக்கும்போது வெட்டப்பட்டுக் குப்பையில் கொட்டப்படும் துண்டுத் துணிகளைக் கொண்டு இந்த உலகம் முழுவதையும் போர்த்திவிடலாம்.

ஏ மனிதா! நவீன ஆடைகளுக்காக உன் பணத்தை வீணாக்கவேண்டாம், எளிமையான ஆடைகளை அணிந்து கொள். பணத்தைச் சேமித்து ஏழை மக்களுக்குச் சேவை செய்யப் பயன்படுத்து. இத்தகைய சேவையினால் உன் உள்ளம் தூய்மையாகும்.

உறங்கும்போது அணியும் தனி ஆடைகள், விருந்து உண்ணும் போது அணியும் தனி ஆடைகள், விலங்குகளின் ரோமத்தால் அமைந்த ஆடைகள் முதலியவை தேவை யற்றவை. உடையில் எளிமை இருந்தால் உண்மையான மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.

அத்தியாயம் — ஒன்று

வாழ்க்கை :

அனைத்து முயற்சிகளையும் நிறைவேற்ற உதவும் பெருமை மிகுந்த சாதனம்

வாழ்க்கை என்பது என்ன?

பேரின்ப வாழ்க்கை என்பது எல்லையற்ற தெய்வம் அல்லது சத்து அல்லது பரப்பிரம்மத்தின் நிலை. அது அமிழ்தம் அல்லது அமரத்துவத் தேன். அது முக்காலத்திலும் நிலவி இருக்கின்றது. அது சைதன்யம் அல்லது கங்கு கரையற்ற மன உணர்வு அல்லது முடிவற்ற பேரின்பம் உள்ள ஒரே உண்மை அதுதான். அது ஆதியற்றது; அந்தமற்றது; காலமற்றது; இடமற்றது; தனக்கொரு மூலமும் காரணமும் அற்றது.

ஒவ்வொருவருடைய பிராணன், மனம், வாழ்க்கை ஆகியவற்றுக்கு அது மூலகாரணமாக இருக்கின்றது. தனக்கு அது இரண்டாவதான பொருள் இல்லாதது. அது பிரிக்க முடியாதது; ஒரே சீரான சாரமாக இருப்பது. அதற்குப் பிராணன் இல்லை; மனம் இல்லை; பொறிகள் இல்லை; உடம்பு இல்லை; புரிந்து கொள்ளும் செயல் இல்லை. இப் பரம்பொருளிடத்திலிருந்துதான் நம் பிராணன், மனம், அறிவு, பொறிகள் யாவும் தங்கள் சக்தியைப் பெறுகின்றன.

விசுவப் பிராணன் அல்லது விசுவ வாழ்க்கையின் ஆதாரம் இரணிய கர்ப்பனுகும். இது, தனிப்பட்டவர்களாக இருக்கும் அனைவருடைய வாழ்க்கைகளின் கூட்டு மொத்தமாகும். இதுவே முதலில் தோன்றியது. இது பரப் பிரம்மத்தின் வெளிப்பாடாகும்.

அனைத்து விசுவங்கள் அல்லது பூத உடம்புகள் எல்லா வற்றினுடைய கூட்டு மொத்தம் விராட் ஆகும். அது வெளிப்பட்டுள்ள அகிலாண்டம்.

உயிர் என்பது பிராணன் அல்லது வாழும் உயிரினங் களின் இன்றியமையாத சக்தி. நடத்தல், இரத்த ஓட்டம் சுவாசித்தல், சிந்தித்தல், அறிதல், விரும்புதல், காணல், கேட்டல், சுவைத்தல், முகர்தல், உணர்தல், கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றல், செறித்தல், தன்மயம் ஆதல், உட்கொள்ளல், இவையாவும் உயிர் வாழ்க்கையின் நடை முறைகள். உயிர் என்பது வாழும் உயிரினங்கள் அனைத் துக்கும் சுறுசுறுப்பூட்டும் உண்மையாகும். உயிர் நீங்கினால், "மனிதன் பிணம் ஆகிவிட்டான்" என்று கூறுகின்றோம்.

உயிர், துடிப்புள்ளது. பரம்பொருள் அல்லது ஜடப் பொருள் என்று எதுவும் இல்லை. ஒவ்வோரணுவும் உடன் பாட்டு, எதிர்மறை மின் சக்தி, மின் அணு, நுண் அணு ஆகியவற்றின் மாறுபாடுகளால் உருவாகின்றது.

யுரேனியம் அல்லது தங்கத்தின் ஓர் அணுவுக்கும் பிறிதோரணுவுக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டுக்கு முக்கியமான காரணம், ஒவ்வொன்றிலும் அமைந்துள்ள மின்சக்தித் தாக்குதல்களின் எண்ணிக்கை அல்லது உயிர் அணுக்களின் எண்ணிக்கையும், ஒன்றைச்சுற்றி ஒன்று துடிப்புடன் சுழலும் வேகமும் ஆகும்.

அணு என்பது பரம்பொருளின் முடிவான முக்கியமான ஒரு துகள் என்று கருதப்பட்டு வந்தது; சூரியனைச் சுற்றிக் கோள்கள் சுழன்று வருகின்றன. இத்தகைய எண்ணற்ற சூரியக் குடும்பங்கள் அகிலாண்டத்தில் உள்ளன. சூரியனும் அதைச் சுற்றிவரும் கோள்களும் போலவே அணு என்பது அதனுள் உள்ள மைய மின் அணுவைச் சுற்றிப் பல நுண்அணுக்கள் சுழன்று வருகின்றன; அல்லது சுற்றிலும் துடித்துக்கொண்டிருக்கின்றன; ஆதலின் அது ஒரு குட்டி உலகம் என்று இப்போது கருதப்படுகின்றது.

உயிர் என்பது புரியாத மிகப் பெரிய புதிர். அதன் மூலநிலை, உண்மைநிலை ஆகியவற்றை நம்மால் ஆராயவும் புரிந்து கொள்ளவும் முடியாது; அது பல்வேறு உயிரினங்களில் குடிகொண்டு தன்னைப் புலப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதை மட்டுமே நாம் ஆராயவும் புரிந்துகொள்ளவும் முடியும்.

உடம்பின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உள்ள ஒவ்வொரு சிற்றறையும் உயிரின் தொகுதியாகும். அதுவும் செறித்தலைச் செய்கின்றது; கழிவுப்பொருளை வெளியேற்றுகிறது; அறிவுத்திறனோடு பணி செய்கின்றது. முழு உடம்பும் இத்தகைய சிற்றறைகளால் அமைந்த ஒரு தொகுதிதான்.

பிரார்த்தனை, பக்தி, தியானம், தீர விசாரித்தல், தன்னடக்கம், தெய்வீகப் பண்புகளை வளர்த்தல், நன்னடத்தை, தன்னலமற்ற சேவை ஆகியவற்றால் அமைந்த தெய்வீக வாழ்க்கை அல்லது நல்வாழ்க்கை வாழ்வதன் வாயிலாக வாழ்க்கை பெருமையும், உணர்வும் தெய்வீகத் தன்மையும் வாய்ந்ததாகின்றது.

தீய செயல்கள், பேராசை, காமம், மோகம், அகந்தை, கூடா ஒழுக்கம், தீநெறி வாழ்க்கை ஆகியவற்றின் வாயிலாக வாழ்க்கை பழிக்கத்தக்கதாகவும், வருந்தத்தக்கதாகவும், தெய்வீகத்திற்கு மாறுபட்டதாகவும், அசுரத்தன்மை அல்லது பேய்த்தன்மை வாய்ந்ததாகவும் ஆகின்றது.

பிராணன்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் வாயிலாக மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி இறைவனுடன் இரண்டறக் கலந்திருக்கலாம்.

பெரும் பிரளயம் அல்லது யுகஅழிவின்போது பரம்பொருள், பிராணன்கள், மனம், புலன் உணர்வுகள், ஐம்பொறிகள் ஆகியவற்றைத் தம்முள் லயமாக்கிக் கொள்ளுகின்றார். உலகம் முழுவதும் மறைந்து விடுகின்றது. அது தனக்குக் காரணப் பொருளாக அமைந்த பரப்பிரம்மத்தில் அனைத்தையும் தன்னுள் ஒடுக்கும் மேலான பரம்பொருளில் ஒடுங்குகின்றது.

உடல் நலம், நோய், குணமாதல் ஆகியவற்றின் நடைமுறைகள் உயிர், சக்தி அல்லது இன்றியமையாத ஆற்றல் ஆகியவற்றின் தோற்றங்களே யாகும்.

உயிர் வாழ்தற்குரிய விதிகள், சிகிச்சைக்கான அடிப்படை விதி, செயல் எதிர்ச்செயல் பற்றிய விதி, காரண காரியம்பற்றிய விதி, உடல் நலம், உடல் நல நூல்கள்பற்றிய விதிகள் ஆகியவற்றிற்குக் கீழ்ப்படிந்து உடல் நலத்தையும், வலிமையையும் பெறவேண்டும்.

இங்கே, இப்போதே தெய்வீக வாழ்க்கையை நடத்தி இறைவனைப்பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுவோமாக!

வாழ்க்கையின் இரகசியம்

நோய் என்பது நம்மை அச்சுறுத்தக் கூடிய ஒரு நிலை யன்று நமக்கு வெளியில் இருந்து வரும் காரணங்களால் அது ஏற்படுவதில்லை. வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சி களின் விளைவுதான் நோய். உடல் நலம் மட்டுமே நிலவு கின்றது. பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரையில் உடல் நலம் மட்டுமே இருந்து வருகின்றது. உயிர்தான் ஒரு மனிதனை வாழச் செய்கின்றது. நோய்கூட உடல் நலத்தின் ஓர் அடையாளம்தான் — உடம்பில் அந்நியப் பொருள் நுழைந்துவிட்டதன் விளைவு அது. தூய்மைப்படுத்தும் உயிரின் நடைமுறை நோய் என்று சொல்லப்படுகின்றது. அது பல்வேறு வகைகளைக் கொண்டது. ஆனால் அடிப்படையில் எல்லா நோய்களும் ஒன்றுதான். நோய்கள் பலவாக இல்லை; நோய் ஒன்றுதான் உள்ளது; அதுதான் சுகம் இன்மை — (disease); அதாவது அந்நியப் பொருளை வெளியேற்ற நடைபெறும் உயிரின் போராட்டம்தான் அது. ஆதலால் நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்காக ஒருவர் செய்ய வேண்டியது, அந்நியப்பொருளை வெளியேற்றும் முயற்சியில் ஈடுபடும் தன் உயிர்ச்சக்திக்கு உதவி செய்வதே யாகும். நோய் என்று சொல்வதைக் காட்டிலும்,

அந்நியப் பொருளை வெளியேற்ற உயிர் மேற்கொண்டுள்ள முயற்சியைப் புலப்படுத்தும் அடையாளங்கள் என்று கூறலாம் ஆங்கில மருத்துவர்கள் தரும் நச்சுமிகுந்த மருந்துகளால் அடக்கப்படக் கூடாது. இயற்கை தனக்குரிய வழியில் அந்நியப் பொருளை வெளியேற்றட்டும் என்று விட்டுவிட வேண்டும். தங்கு தடையில்லாமல் இப்பணி நடைபெறுவதற்காக உயிர்ச் சக்திக்கு நம்மால் முடிந்த வரையில் உதவி செய்ய வேண்டும். முதலாவதும் மிகமிக முக்கியமானதும் உண்ணுநோன்பேயாகும். உயிர்ச் சக்தியின் சிக்கனமான நிர்வாகத்தில் உணவைச் செறிப்பது மிகப் பெரிய செயலாகும். நோய் உள்ள காலத்தில் நாம் உணவை உண்டால், உடம்பிலிருந்து அந்நியப் பொருளை வெளியேற்றும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள உயிர்ச்சக்தி தன் பணியிலிருந்து திசை திருப்பப்பட்டு உணவைச் செறிக்கும் வேலையைச் செய்கின்றது. இதனால், உடல் நலம் இன்னும் கெடுகின்றது; நோய் தீவிரமாகின்றது. தூய்மைப் படுத்தும் பணியைச் செய்யுமாறு உயிர்ச் சக்தியை விட்டுவிட வேண்டும். நோயின்போது உண்ணுமல் இருப்பது நல்லது. அப்போது உடம்பிலிருந்து அந்நியப் பொருளை அதிவிரைவில் வெளியேற்றுகின்றது. உயிர்ச்சக்தி வெளியேற்றும் செயலைக் காட்டிலும் செறிக்கும் செயலுக்கே இயற்கை முதன்மையைத் தருகின்றது. வெளியேற்றம் பொறுத்திருக்கலாம்; (நிச்சயம் உடல் நலத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும்) ஆனால் செறித்தல், ஒரு கணம்கூடக் காத்திருக்க முடியாது. உணவு வயிற்றை அடைந்தவுடனே இந்தப் பணி முழுவீச்சில் தொடங்கிவிட வேண்டும். முக்கியமான ஜீவாதாரச் சக்தி, தூய்மைப்படுத்தும் தன் பணியை நிறுத்தி விட்டு, புதிதாக வந்து சேர்ந்துள்ளவைகளைக் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. தானுகத் தோன்றும் மதிமயக்கம் இதனால் உண்டாகின்றது; இதனால் நோய் இன்னும் தீவிரமாகின்றது. நோயுள்ள காலத்தில்கூட நோயாளி உண்ணவேண்டும் என்று அவனுக்குச் சாதகமாக விஞ்ஞானிகள் வாதம் செய்வதற்குக் காரணம், உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாதது என்பதாகும். ஆனால் உண்மை இதற்கு நேர்

மாறுக இருக்கின்றது! உணவு உயிரைப் பேணுவதில்லை; உயிர்தான் உணவை உண்ணுகின்றது; செறிப்பதற்கும் வெளியேற்றுவதற்கும் தேவையான சக்தியை உண்டாக்கு கின்றது. உயிர் தானுகவே வாழ்கின்றது. தன்னைப் பேணு வதற்காக உயிருக்கு உணவு தேவையில்லை; உடம்பைச் செப்பமாக வைத்துக்கொள்ளவும் செப்பனிடுவதற்கும்தான் உயிருக்கு உணவு தேவைப்படுகின்றது. அனைவரும் இதனை நன்கு புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எனவே, நோயுற்றிருக்கும் போது ஏன் பட்டினி கிடக்கவேண்டும் என்பதும், பட்டினி கிடப்பதால் முக்கியமான ஜீவாதாரச் சக்தி, செறிக்கவும் ஜீரணிக்கவும் ஆகும் செலவைத் தடுத்துச் சேமிக்கப்படு கின்றது என்பதும், அன்னியப் பொருளை வெளியேற்றும் பணியைக் கவனிக்க மட்டுமே அது முழு அளவில் இவ்வாறு செலவிடப்படுகின்றது என்பதும் தெளிவாகும்.

அடுத்து, எத்தகைய உணவை உண்ண வேண்டும் என்று பார்ப்போம். உணவு சாத்துவீகமானதாக இருக்க வேண்டும்; உடம்பைத் தாங்குவதற்காக மட்டுமே உண்ண வேண்டும்; உடம்பைப் பேணிக் காப்பதற்கு மிகவும் குறைந்த அளவு உணவு மாத்திரமே தேவைப்படுகின்றது. இது நமது தேவை. எனினும் நம் மீது கருணை வைத்துள்ள அன்னையாகிய இயற்கை, உடம்பைத் தாங்கியிருப்பதற்கு உயிருக்குத் தேவைப்படும் அளவுக்குச் சிறிது அதிகமான உணவைச் செறிப்பதற்கான சக்தியைத் தந்திருக்கின்றாள். ஒரு மனிதனுடைய ஜீரண சக்தி, உணவைச் செறிப்பதற்கு உயிருக்கு எந்த அளவு தேவையோ அதற்குமேல் சிறிது அதிகமாக உள்ளது. நோய்வாய்ப்படாமலே ஒருவர் இந்த ஜீரண வரம்பைப் பாதுகாப்புடன் பின்பற்றலாம். இந்த ஜீரண வரம்பைக் கடந்து செல்வது நோயை வரவேற்பதாக முடியும்; ஏனெனில் உடம்பு எந்த அளவு உணவை ஜீரணிக்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு மேல் உணவு நிரப்பப்படுகின்றது. அப்போது மிகையான உணவு ஒரு சுமையாகின்றது; உயிர் அதனை வெளியேற்ற வேண்டியுள்ளது. மிகைப்பட்ட உணவு வயிற்றில் புளித்துப் போகின்றது; அது நச்சுத்தன்மையுள்ள

வாயுக்களை உண்டாக்குகின்றது; உயிர் இவை எல்லாவற்றையும் தன்னுடைய நடைமுறைகள் வாயிலாக வெளியேற்ற வேண்டியுள்ளது; இந்த நடைமுறையே நோய் என்று சொல்லப்படுகின்றது. உயிரின் தேவையை நிறைவு செய்யும் அளவு மட்டுமே உண்ணுபவன், யோகி; தன் ஜீரண சக்திக்குப் போதிய வரையில் உண்ணுபவன்; யோகி; அவன் கூடத் தன் வரம்பை மீறுவதில்லை. எனவே நல்ல உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் அவன் அனுபவிக்கின்றான். உணர்வுகளில் அவன் ரஜோகுணமயமாக இருக்கின்றான். புலன் இன்பங்களில் ஈடுபடும் நாட்டம் அவனுக்கு உண்டு. ஜீரண சக்தியின் வரம்பை மீறுகின்றவன் ரோகி, நோயாளி ஆகின்றான்; உணர்வுகளில் தமோகுணமயமாக ஆகி, உண்மையில் ஒரு நடைப்பிணம் ஆகிவிடுகின்றான்.

சாத்துவீக உணவு உடம்பைப் பேணி வளர்க்கின்றது. உயிருக்கு உதவியாகின்றது. பழங்கள், காய்கறிகள், முழுமையான தானியங்கள், கொட்டைகள், கீரைகள், பால் ஆகிய யாவும் சாத்துவீகமான உணவு வகைகள். இவற்றிற்கு உண்மையான உணவு மதிப்பு உண்டு. இவையே உணவு. இவற்றிற்கு விமானப் பெட்டிகள், அதாவது, ஊறுகாய்கள். மிளகாய்கள், உப்பு, புளி முதலியவை தேவையில்லை. ஏனெனில் மனிதன் உண்ணும் உணவில் உள்ள முக்கியமான சாரத்தை இவை கொன்று விடுகின்றன. இவை பசியைத் தூண்டும் துணைப்பொருள்கள்; இவை, வயிற்றுக்குள் உணவைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும் விமானங்களாகப் பணிசெய்கின்றன. உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் இவையும், காப்பியும், தேனீரும், மற்றும் பழசர பானங்களும், மதுபானங்களும் நரம்புகளைத் தூண்டிவிட்டு உடம்பு முழுவதையும் கிளர்ச்சி அடையச் செய்கின்றன; ஒழுக்கத்தைக் கெடுக்கும் தீய எண்ணங்கள், நோய்கள் ஆகியவற்றை முன் கூட்டி அறிவிக்கின்றன.

உள்ளிருக்கும் உயிர்ச்சக்தியாகிய அக்கினி கேட்காத உணவுகளைத் திணிப்பதற்காகவே மக்கள் பசியைத் தூண்டும்

துணைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். உயிர்ச் சக்தியாகிய அக்கினி, வைஸ்வாரை நெருப்பு எனப்படும் தெய்வம் ஆகும். உள்ளே இருக்கும் இத் தெய்வம் தோன்றும் வரை மனிதன் காத்திருந்து பின்னர் உணவாகிய படையலை வழங்க வேண்டும். இக்காலத்தில் மக்கள் பசிக்காகக் காத்திருப்பதில்லை. உண்ண வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஏற்பட்டால் அதையே பசி என்று அவர்கள் தவருகக் கருதுகின்றனர். பசியால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை அவர்கள் ஒருபோதும் அனுபவித்ததில்லை. இறைவனைச் சொற்களால் விளக்கி உணர்த்த முடியாது; அதைப்போலவே இறைவனின் வடிவமாகிய பசியையும் சொற்களால் விளக்க முடியாது. அதை ஒருவர் அனுபவித்துத்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்; யாரும் அதைப்பற்றிச் சொல்ல முடியாது. ஆனுல், உண்மையாகவே பசி தோன்றுவதைப் புரிந்து கொள்ளுவதற்காக ஒரு வகைக் குறிப்பை வேண்டுமானுல், கூறலாம்.

முதலாவது, முன்பு உண்ட உணவின் கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும். இன்னும் தெளிவாகச் சொல்வதாயின், முன்பு உண்ட உணவுடன் சம்பந்தப்பட்ட ஜீரணம், உடம்பில் ஊறி உடம்புமயமாதல், வெளியேற்றப்படல் ஆகிய எல்லா நடைமுறைகளும் நிகழ்ந்து முடிந்திருக்க வேண்டும். வயிற்றிலிருந்து கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறிய பின், உடம்பு இலேசாக இருக்கும் ஒரு தனித்தன்மை புலனுகும். முதலில் மகிழ்ச்சியும் பாரம் குறைந்த உணர்வும் ஏற்படும். வேலை செய்ய வேண்டும் என்ற விருப்பம் உண்டாகும். மனத்தில் தெளிவும், விவேகமும் தோன்றும். இத்தகைய உணர்வுகள் ஏற்படவில்லையென்ருல், உடம்பில் கழிவுப் பொருள்கள் இன்னும் தேங்கியுள்ளன என்று பொருள். உடம்பில் பாரம் குறைந்த உணர்வு தோன்றத் தொடங்கிய பிறகே வேலை செய்யத் தொடங்க வேண்டும். உணவை உண்பதற்குரிய தகுதியைப் பெற வேண்டுமானுல் சேவை செய்ய வேண்டும். அப்போது வயிறு சுருங்கத் தொடங்கும். வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய ஜீவாதாரச் சக்தி முழுமையும் அப்போது சுலபமாகக் கிடைக்கும்.

இதனால், வேலை செய்வதில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும் பிறகு பசி மெதுவாகத் தன்னைப் புலப்படுத்தும். வயிற்றிலிருந்து மேலே எழுங் காற்றை நாம் அனுபவித்து உணர முடியும். இது வாசனையற்ற தூய காற்றாகும். பசி தோன்றியுள்ளது என்பதற்கு இது ஓர் அடையாளம். சிறிது நேரம் கழித்து நாம் உண்ணலாம். பசி தோன்றும்போது உணவின்மீது நமக்குத் தீவிர ஆவல் ஏற்படாது. உணவைத் திடீரென்று கையால் பற்றி அள்ளி அள்ளி விழுங்கும் பேராசை மிக்க விருப்பம் போல அது இருக்காது. பசி என்பது அதற்கு மாறாக, உடம்பைக் கட்டிக் காக்கவும், பழுது பார்க்கவும், உடம்பின் உள்ளே இருக்கும் உயிரினது இனிமையான வேண்டுகோளாக இருக்கும்.

உணவின் மேல் விருப்பம் மட்டும் தோன்றியிருக்கும் போது உண்டால் நமக்கு நிறைவான மகிழ்ச்சி தோன்றாது. நாக்கின் ருசியை மட்டும் திருப்தி செய்யும் உணவாகவே அது நமக்குத் தேவைப்படும். உணவின் இயல்பான இனிமையை நாம் அனுபவிக்க முடியாது; சாரமில்லாத சக்கை போல் சுவையில்லாத உணவாகவே அது நமக்குத் தோன்றும். ஆனால் நமக்கு உண்மையான பசியிருக்கும் போது இயற்கையான உணவின் மிகுந்த சுவையை நாம் காண்போம்; உணவின் இயல்பான இனிமையை நாம் நுகர்ந்து மகிழ்வோம்.

அவசரப்படாமல் மெதுவாக உண்ண வேண்டும். பற்களால் நன்றாக மெல்ல வேண்டும். மாவுப் பொருள்கள் வாயிலேயே ஜீரணம் செய்யப்பட வேண்டும். அப்படியே விழுங்கிவிடலாம் என்ற ஆசையைத் தூண்டும் உணவுகளை நாம் உண்ணக்கூடாது. முக்கியமாக, ஹல்வா, பூரி, பரோட்டா முதலியவற்றை உண்ணும் பழக்கம் மிகவும் தீங்கு பயக்கின்றது. ஹல்வாவை வாயில் வைத்தவுடனே நம்மை யறியாமல் விழுங்கிவிடுகின்றோம்; ஆனால் அது, பற்களால் நன்கு மெல்லப்பட வேண்டிய உணவாகும். ஊறுகாய்களும், மிளகாய்களும் நம்மை மிகையாக உண்ணச் செய்கின்றன. ஆதலால், இவை மிகவும் தீங்கானவை; நிச்சயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

காப்பியும் தேனீரும் பருகும் பழக்கத்தையும் விட்டு விடவேண்டும். காப்பியும் தேனீரும் இவைபோன்ற பிற பானங்களும் உணவல்ல; அவை உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக் கூடியவை மட்டுமே. அவை உங்களுடைய ஜீவாதாரச் சக்தியைக் கிளர்ந்தெழச் செய்து அதை நீங்கள் வெளியேற்றும்படியாகவும் வற்றும் படியாகவும் செய்கின்றன. இயற்கைக்கு மாறான ஒரு சக்தியை நீங்கள் உணர்கின்றீர்கள். அதைப் பயன்படுத்தும் ஆசை உங்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. அவை உங்களுடைய சக்தியின் இருப்பை வளர்த்துத் தேக்குவதில்லை; ஆனால் அதை வெளியேறச் செய்து இருப்பை மேலும் குறைக்கின்றன. ஆதலால் நீங்கள் நாளடைவில் மெதுவாக உங்கள் ஜீவாதாரச் சக்தியை இழக்கின்றீர்கள்.

உண்பதை எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். இயற்கை தனக்கே உரிய அடையாளங்களை வைத்துள்ளது. உங்கள் வயிற்றிலிருந்து காற்று புறப்படும். இப்போது வரும் இக்காற்றில் உங்கள் உணவு வகைகளில் உள்ள மிகவும் முக்கியமான தொன்றின் வாசனை வீசும். இக்காற்று ''உணவு எனக்கு இத்துடன் போதும்'' என்பதன் அடையாளம். நீங்கள் உடனே எழுந்து விடவேண்டும். இந்த ஏப்பத்திற்கு பிறகு உண்டால் அது வயிற்றில் தேவைக்குமேல் நிரப்புவதாகித் தொல்லையை வரவேற்பதாகிவிடும்.

எனவே, உண்பதைப்பற்றிய முதல் விதி, ''பசி எடுக்கும் வரையில் காத்திருங்கள்'' என்பதாம்.

இரண்டாம் விதி, நீங்கள் உண்ணும் உணவில் உள்ள இயற்கையான முக்கியமான சாரத்தை அழித்து விடாமல் நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். உண்ணும் உணவில் என்னென்ன வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன; என்னென்ன இல்லை என்பதைப்பற்றி நீங்கள் சிறிதும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் அதே சமயத்தில்,

உண்ணும் உணவின் முக்கியமான பகுதிகள் உப்புச் சத்துக்களும் வைட்டமின் சத்துக்களும் என்பதை நீங்கள் உணர வேண்டும். இவை இரண்டும் தூய்மைப் படுத்தும் சாதனங்கள். உணவின் சாரம் நீங்கிய சக்கைகளை வெளியேற்ற அவை உதவி புரிகின்றன மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்தது ஜீரணித்தல் அல்ல; கழிவுகளை வெளியேற்றுவதில்தான் மிகுந்த அக்கறை செலுத்த வேண்டும். வெளியேற்றம் நடைபெறுவது திருப்தியாக இருந்தால், உடம்பில் இனி அந்நியப் பொருள் எதுவும் இல்லை; அதன் தேக்கமும் இல்லை; தானாக ஏற்படும் மதி மயக்கம் இனி இல்லை. ஜீரணமாகாத வீண் பொருள்களை வெளியேற்றுவதில் எல்லா ஆற்றல்களையும் ஜீவாதாரச் சக்தி ஒருமுகப் படுத்தும். வைட்டமின்களும் இயற்கை உப்புக்களும் இந்த வெளியேற்றத்திற்கு உதவுகின்றன. ஜீரணம் செய்வதற்கும் ஜீரணமாகாத வீண் பொருள்களை வெளியேற்றுவதற்கும் தேவையான வைட்டமின்கள் நாம் உண்ணும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் அடங்கியுள்ளன. அறிவியல் அறிவித்துள்ள பெயர்களைக் கொண்ட வைட்டமின்கள் எல்லாவற்றையும் நாம் உண்ணப் போவதுபோல் கருதிக் கொண்டு எந்த உணவில் எந்த வைட்டமின்கள் அடங்கியுள்ளனவோ என்று நாம் கவலைப்படவேண்டியதில்லை. நாம் உண்ணும் உணவுப்பொருளையும் அதற்குரிய இயற்கையான வைட்டமின்களுடன் உண்ணுகின்றோமா என்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். புதிய உணவுப்பொருள்களை உண்பதால் நாம் இதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது பழங்களும், காய்கறிகளும், கீரைகளும் மிகவும் சிறந்தவை. அவைகள் வைட்டமின்கள் செறிந்த வளங்கள் உள்ளவை. முக்கியமாக சூரிய வெளிச்சத்தை உட்கொண்ட பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் வைட்டமின் இருப்பு பெரும் அளவில் உள்ளது.

இதன் பிறகு, காய்கறிகளைச் சமைப்பதில் நீங்கள் மிகவும் அக்கறை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பச்சையாகவே அவற்றை உண்பது மிக மிக விவேகம் உள்ள

செயலாகும். அவற்றைச் சமைக்க விரும்பினுல் நீராவியில் மட்டுமே அவற்றை வேகவைக்கலாம். தண்ணீரில் அவற்றை வேக வைக்க விரும்பினுலும் கூட, மிகையாகத் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மிகையாகத் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதன் இயற்கையான விளைவு, காய்கறிகள் பெரும் அளவில் தண்ணீரில் ஊறி, அவற்றின் இன்றியமையாத சாரங்கள் தண்ணீருடன் கலந்து அத் தண்ணீரை வெளியே ஊற்றும் போது தாமும் வெளியேறிவிடுகின்றன. காய்கறிகள் ஒரு போதும் வறுக்கப்படவும் கூடாது; அதிகமான அளவில் மசாலாக்கள் சேர்க்கப்படவும் கூடாது.

அரிசி, கோதுமை, மற்றும் உள்ள தானியங்கள் ஆகிய வற்றை மெருகு கொடுத்துப் பளபளக்க வைக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். ஒவ்வொரு குடும்பத் தாரும் தமக்கென்று சொந்தமாக ஓர் உரலை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரிசி, கோதுமை முதலிய வற்றைக் குத்தவும் இடிக்கவும் இது உதவும். இயந்திரத்தில் மெருகேற்றும்போது தானியங்களில் உள்ள சத்துப் பகுதிகள் நீக்கப்படுகின்றன. ஆனுல் உரலில் இடிக்கும்போது அவை நீக்கப்படுவதில்லை; பதர் மட்டும் நீக்கப்படுகின்றது.

சோறு எந்த அளவுக்கு ஈரம் உலர்கின்றதோ அந்த அளவுக்கு அது நல்லது; நன்ருக மென்று உண்ணும் கட்டாயம் அப்போதுதான் உங்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. உணவுப் பொருள் சிறிது கடினமாக இருந்தால் கூட நல்லது தான்; கடினமான உணவைப் பற்களால் அரைத்து மெல்லும் போது பற்கள் வலிமை பெறுகின்றன.

பசித்தால் மட்டுமே புசிக்க வேண்டும்; முக்கியமான சாரங்களுடன் கூடிய புதிய உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். அது மட்டும் அல்ல. உண்ணும் காய்கறிகளில் ஊட்டச் சத்தும், வைட்டமின்களும் மிகப் பெரும் அளவில் உள்ளன வா என்று பார்த்து நிச்சயித்துக் கொள்ளவேண்டும். நாம்

உண்ணும் உணவு வகைகள் எந்த மண்ணில் விளைகின்றன என்பதைப் பற்றியும் நாம் போதிய அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். செயற்கை உரங்கள் ஊட்டிய மண்ணாக அது இருக்கக்கூடாது. ரசாயன உரங்கள், காட்சிக்கினிய உணவு வகைகளைப் பெரும் அளவில் உற்பத்தி செய்யக் கூடும்; ஆனால், ஊட்டச் சத்தும் வைட்டமின்களும் பெரும் அளவில் உள்ள உணவு வகைகளை அவற்றால் உற்பத்தி செய்ய முடியாது.

இதை நிச்சயித்துக்கொள்ள மிகச் சிறந்த வழி எது வென்றால், நம் உணவுகள் விளைகின்ற நிலத்திற்குப் பக்கத்திலேயே நாம் வாழ்வதுதான். தாவரங்கள் தருவதை மனிதன் உண்ணவும், மலம், மூத்திரம், வெளிவிடும் காற்று ஆகிய வடிவில் இருக்கின்ற தாவரங்களின் உணவை அவன் திரும்பித் தரவும் ஆகிய அமைப்பை இயற்கை ஏற்படுத்தி யுள்ளது. இவ்வாறு இது ஒரு சக்கரமாகத் தொடர்ந்து சுழன்று வருகின்றது. இச் சக்கரம் பேணப்பட்டு வந்தால் மனித நலத்திற்கோ அல்லது மண்ணின் நலத்திற்கோ குறைவு ஏற்படாது. தற்காலத்தில் மக்கள் பெரிய நகரங் களில் பெருங் கூட்டமாக நெருங்கி வாழ்கின்றனர். அவர்கள் கிராமங்களிலிருந்து வரும் உணவைப் பெறு கின்றனர். ஆனால் தங்கள் உணவு எங்கிருந்து வருகின்றதோ அந்த இடத்தில் உள்ள மண்ணுக்குரிய உணவைத் திருப்பித் தருவதில்லை. மண்ணுக்குரிய மிகச்சிறந்த உரம், இயற்கையான வழியில் இயற்கையான உணவை உண்டு வாழும் மக்களின் மலமேயாகும். அந்த மண், ஊட்டச் சத்துக்களும் வைட்டமின்களும் நிரம்பிய மனித உணவை வழங்கும்.

இந்த மூன்று விதிகளும் நிறைவேற்றப்பட்டால், நல்ல உடல் நலத்தை நாம் அனுபவிப்போம்; ஒரு போதும் நாம் நோயினால் பீடிக்கப்பட மாட்டோம்.

எப்போதும் நினைவில் கொள்ளவேண்டிய மற்றொரு முக்கியமான கருத்து! நமது மனத்தை நலத்துடன்

வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; நலம் மிக்க கருத்துக்களை அதில் நிரப்ப வேண்டும். உயர்ந்த எண்ணங்களை எண்ண வேண்டும்; தெய்வத்தை எப்போதும் நினைக்க வேண்டும். இந்த உடம்பில் குடிகொண்டு வாழ்வது, உயிர்; உணவின் உதவியால் உடம்பைப் பேணி வருவது உயிர்; உணவை உண்பது உயிர்; உடம்பில் உள்ள அன்னியப் பொருளை உதைத்து வெளியேற்ற நோயையும் உண்டாக்குவது, உயிர். இந்த உயிர் அல்லது ஜீவாதாரச் சக்தி, தன் சக்தியைத் தெய்வத்தினிடமிருந்து பெறுகின்றது. ஆதலால் நாம் தெய்வத்தை நினைத்தால், பிராணனைத் தெய்வத்துடன் இணைத்தால், மனத்தைத் தெய்வத்துடன் பிணைத்தால் நம் உயிரை ஊக்கம் மிகுந்த சுறுசுறுப்பான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளமுடியும். தெய்வத்தையும் பிராணனையும் இணைப்பது பிராணன். சில சமயங்களில் மனத்தில் உள்ள தீய எண்ணப்போக்குகள் உடம்பில் நோய்களாகப் புலப்பட்டுத் தம் பணிகளைச் செய்யும். புறம்பே இயற்கையோடியைந்த வாழ்வை நீங்கள் நடத்திவந்தாலும்கூட உங்கள் மனத்தில் களங்கம் இருந்தால் திடீரென்று நீங்கள் ஏதோ ஒரு நோய்க்கு இரையாகக்கூடும். ஆதலால் மனத்தை எப்போதும் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நோயைப்பற்றி நாம் அஞ்சவேண்டியதில்லை. நோய், மறைமுகமாக வரும் ஒரு நன்மையே. உடம்பின் உள் உறையும் உயிரின் ஓர் அடையாளம், நோய். உடம்பினுள் குவிந்துவிட்ட அன்னியப் பொருளை எதிர்த்துப் போராடப் போதிய ஜீவாதாரச் சக்தி இருக்கின்றது என்பதை அது காட்டுகின்றது. காசநோய், காலரா, டைபாய்ட், அம்மை முதலிய தொத்து நோய்களால் துன்புறும் தங்கள் மிகவும் நெருங்கிய உற்றார், உறவினர்களை அணுகுவதற்குக் கூடச் சிலர் அஞ்சுகின்றனர். இது தவறு. நோயாளியின் அருகில் சென்றால் நோய் தங்களையும் பற்றிக் கொள்ளும் என்ற தவறான எண்ணம் அவர்களிடம் உள்ளது. இவ்வாறு,

அவர்கள் நோயாளிக்குச் சேவை செய்யும் பொன்னான வாய்ப்பை இழந்து விடுகின்றார்கள். இது மிகப்பெரிய இழப்பாகும்.

[நோய்கள் இவ்வாறு பிடிப்பதில்லை. நீங்கள் இத்தகைய ஒரு நோயாளிக்குச் சேவை செய்தாலும் சரி; செய்யவில்லை என்றாலும் சரி; உங்களுடைய ஜீவாதாரச் சக்தி வடிந்து குறைந்த நிலையில் இருந்தால், எதிர்த்துத் தாக்கும் சக்தி உங்களிடம் போதாமல் இருந்தால், உங்கள் உடம்பில் அன்னியப் பொருள் நிரம்பியிருந்தால், நீங்கள் நிச்சயம் நோயால் பீடிக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் உடல் நலத்துடன் இருந்தால், உங்கள் உள்ளம் தூய்மையாக இருந்தால், உங்களின் சுற்றுப்புறங்களையும் நீங்கள் தூய்மையாகவும், நலமாகவும் வைத்திருந்தால், எத்தகைய தொத்து நோயும் உங்களைப் பிடிக்காது; நீங்கள் அதைப் பற்றி அஞ்ச வேண்டியதில்லை.]

நோயாளியினிடத்திலிருந்து உடல் நலம் உள்ள ஒருவருக்குக் கிருமிகள் வந்து சேர்வதால் நோய்கள் ஏற்படு கின்றன என்ற தவறான எண்ணத்தால் நோய் தொற்றுவது பற்றிய அச்சம் ஏற்படுகின்றது. அது அப்படி நிகழ்வதில்லை. வெளியிலிருந்து வரும் கிருமிகளால் நோய்கள் ஏற்படுவ தில்லை. பெரும்பான்மையான நோய் நிகழ்ச்சிகளில், நோய் தாக்கும்போது உடம்பில் ஒரு கிருமிகூட இருப்பதில்லை; ஆனால், நோயினால் கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. உடம்பில் உள்ள அன்னியப் பொருளை வெளியேற்றித் துப்புரவு செய்வதற்காக இயற்கை நியமிக்கும் ஏவலர்களே கிருமிகள் என்பதை இது காட்டுகின்றது. கிருமிகள் நம் நண்பர்கள். கிருமிகள் உங்கள் உடம்பில் உற்பத்தியாகாமல் இருந்து, அவை துன்புறும் நோயாளியினிடத்திலிருந்து வருவனவாக இருந்தால், அப்போது உங்கள் உடம்பில் அழுக்கு இருந்தாலன்றி அவற்றால் உங்களுக்கு ஒரு தீங்கும் ஏற்படாது. உங்கள் உடம்பில் நலம் மிக்க உயிர் அறைகள், இயற்கை முறை வாழ்வினால் ஏற்பட்டிருப்பின், படை எடுத்து வரும் கிருமிகள்கூட வெளியே வீசி எறியப்படும் அல்லது

நலம் பயக்கும் உயிர் அறைகளாக மாற்றப்படும். ஆதலால் தொத்து நோய் பற்றிய அச்சத்தை அறவே அகற்றுங்கள்; ஆனால், உடல் நலத்தை வளர்ப்பதாலும், பாழ்பட்ட பொருள் குவியாமல் கவனித்துப் பாதுகாப்பதாலும், நோயை எதிர்த்து வெல்லும் சக்தியையும், ஜீவாதாரச் சக்தியையும் கட்டிக் காத்து வாருங்கள்.

அம்மை, தொழுநோய், காசநோய் போன்ற கடுமையான, தொத்துநோய்களில் ஒன்றில் துன்புறும் நோயாளிக்கு நீங்கள் பணிவிடை செய்ய விரும்பினால் உங்கள் வயிறு காலியாக இருக்கும்போது பணிவிடை செய்யுங்கள். உணவு எதுவும் உட்கொள்ள வேண்டாம். (உணவு உண்டிருந்தால் சில மணி நேரம் பொறுத்திருந்து பணிவிடை செய்யச் செல்லுங்கள்) குடல் சுத்தமும் செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு, நோயாளிக்குச் சேவை செய்யுங்கள். உங்கள் உணவை ஜீரணித்தல், சாரத்தை உறிஞ்சுதல், சக்கைகளை வெளியேற்றல் முதலிய செயல்களுக்குத் தேவைப்படும் பொறுப்பிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டுள்ள ஜீவாதாரச் சக்தி இப்போது மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்; நோயாளியின் உடம்பிலிருந்து வெளிப்படும் துர்நாற்றம் உங்கள் உடம்பில் நுழையாதவாறு தடுக்கும். பணிவிடை செய்த பிறகு நன்றாகக் குளியுங்கள்; உங்கள் ஆடைகளையும் நன்றாகத் துவையுங்கள்; உங்கள் உணவை உண்ணுங்கள்; நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்வதற்கு முன்பு ஓய்வு எடுத்திருக்கவில்லை என்றால், உணவுக்குப் பிறகு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இதன் பிறகு அடுத்தநாள் வரும் வரையில் நோயாளியின் அருகில் செல்ல வேண்டாம். இவ்வாறு பணிசெய்யச் செவிலியர் இருவர் வேண்டும்; ஒருவர் மதிய உணவுக்கு முன்புள்ள காலை நேரங்களில் பணிசெய்ய வேண்டும்; இன்னொருவர் மாலை பிற்பகல் நேரங்களில், உணவு நன்கு ஜீரணிக்கப்பட்ட பிறகு வந்து பணிவிடை செய்ய வேண்டும். நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்பவர் எந்த அபாயமும் இல்லாமல் நன்கு கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.

மேலும் அம்மைபோன்ற நோய்களால் உண்மையில் நன்மையே உண்டாகின்றது. குறிப்பாக, அம்மைநோய் உடம்பு முழுவதற்கும் தரப்படும் நல்ல ஊற்றுக் குளியலே ஆகும். அம்மைநோய் தாக்கியிருக்கும்போது உடம்பில் பிறவகை அன்னிய பொருள்கள் இருந்தாலும்கூட, அவற்றையும் வெளியேற்றி துப்பரவாக்கிவிடுகின்றது இந்த நோய். இந்த நோயின் தாக்குதலுக்குப் பிறகு மேக நோய் போன்ற கொடிய வியாதிகளும் நீங்கிவிடுகின்றன என்று சொல்லப்படுகின்றது. அம்மைநோய் போன்ற சக்தி வாய்ந்த அன்னியப் பொருளுக்கு எதிராக ஜீவாதார சக்தி எழுந்து வெற்றி பெற்று விட்டால், இந்தப் போராட்டத்திஞல் பல்வேறு சிறு நோய்களும் நீக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. ஆதலால் அம்மை நோய்க்குப் பிறகு உயிர் வாழ்ந்திருக்கும் மனிதர் நல்ல உடல்நலம்மிக்க வாழ்க்கையை நடத்துகின்ருர். ஆதலால் கிருமிகள் பற்றிய நடுக்கத்தையும், அச்சம் மிகுந்த மனப்பான்மையையும் விரட்டி விடுங்கள். இயற்கை வாழ்வை வாழுங்கள்; இதஞல் நோயற்ற வாழ்வை நீங்கள் நடத்துவீர்கள்.

உடல் நலம் மிகுந்துள்ள காலத்திலும், நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள காலத்திலும், ஐம்பூதங்களால் அமைந்துள்ள இந்த உடம்புடன் செயல்படும்போது பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்துங்கள். ஐம்பூதங்களாவன நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்பனவாம்; இவை வெளியில் ஏராளமாக உள்ளன. தண்ணீர் பல நன்மைகளை விளைவிக்கின்றது. ஆதலால் இயற்கை மருத்துவம் குளியல்களையும் ஈரப் பட்டிகளையும் மிகப்பெரும் அளவில் வலியுறுத்துகின்றது. ஈரப்பட்டி உண்மையிலேயே ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். வயிற்றைச் சுற்றியும் அதைப் பயன்படுத்தும் போது வயிற்றில் உள்ள உறுப்புக்கள் யாவும் வலிவு பெறுகின்றன, ஜீரணத்தையும் கழிவு வெளியேற்றத்தையும் அது ஊக்குவிக்கின்றது. அது வயிற்றுத்தசைகளைச் சீராக்குகின்றது; வயிற்றுச் சுவர்களை ஒழுங்காகப் பணிசெய்ய வைக்கின்றது. இதஞல் நோய் பெரும் அளவில் தணிந்து விடுகிறது.

வயிற்றைச் சுற்றிலும் ஈரப்பட்டியைப் பயன்படுத்திய மாத்திரத்தில், இதயத் துடிப்பு குணமாகி விட்டதற்கு எவ்வளவோ சான்றுகள் உள்ளன.

அடிப்படைக் கொள்கை இதுதான். உடம்பில் கழித்தல் பணியைச் செய்யும் ஜீவதத்துவ நடைமுறையில் (அன்னியப்பொருளை வெளியேற்ற இயற்கை விரும்பும் போது) உடம்புக்கு வேண்டிய அளவுக்குமேல் வெப்பம் ஏறியிருந்தால் அந்த மிகையான வெப்பத்தை நீக்கிவிட ஈரப்பட்டி உதவி செய்கின்றது. உடம்பிலிருந்து அன்னியப் பொருளை வெளியேற்ற, இதனுல் சுலபமாக சாத்தியமாகின்றது. வாயுக்கள், திரவங்கள், இன்னும் உள்ள அன்னியப் பொருளின் பிறவகைகள் எளிதாகவும், மென்மையாகவும், வேகமாகவும் நீக்கப்படுகின்றன. உள்ளுறுப்புக்களின் இயல்பான பணிகள் மீண்டும் நிலை நாட்டப்படுகின்றன.

உடம்புக்குள் வெப்பம் இருந்து, இந்த வெப்பம் உடம்பின் மேற்புறத்தில் உணரப்படவில்லை என்றுல், அப்போது சுறுசுறுப்பூட்டும் ஈரப்பட்டி அவசியம் என்று அறிவிக்கப்படுகின்றது. இது வெப்பத்தின் எதிர்விளைச்சலை உண்டாக்கும். இரண்டு வகையிலும் உடம்பின் சீரான வெப்பநிலை பரவுகின்றது; உடம்பெங்கும் இரத்த ஓட்டம் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது; எனவே உடம்பில் உள்ள பொருந்தாத பொருள் இரத்த ஓட்டத்தின் வாயிலாக வெளியேற்றப்பட உதவுகின்றது.

ஈரப்பட்டி : நீளவாட்டில் அமைந்த ஒரு துண்டுத் துணியை எடுத்துக்கொள். தண்ணீரில் அதை நனை. தண்ணீர் வெளியேறும்படி அதைப் பிழிந்துவிடு. பிறகு நீளவாட்டில் அதை நான்காக மடி. வயிற்றைச் சுற்றியும் அதை இறுகக் கட்டிவிடு. துணியின் மடிப்புக்களைச் சட்டைப் பின்னூசிகளால் இணைத்துவிடு.

சுறுசுறுப்பூட்டும் ஈரப்பட்டி : நடைமுறை, ஈரப் பட்டியைப் போன்றதே; ஆனுல் இங்கு, தண்ணீர் வெளியேறும்படியாகப் பிழிவது பூரணமாக இருக்கும். துணியில்

தண்ணீர் மிகச் சிறிய அளவில்தான் இருக்கும். இது வெப்பத்தைத் தூண்டிவிட்டுச் சீராகப் பரவச் செய்கின்றது. இன்னும் நல்ல பலன்களை அடைவதற்காக, ஈரமண்பற்றைச் சுற்றியும் ஓர் உல்லன் துணியைக் கட்டிவிடலாம்.

நிமோனியா வந்துள்ளபோதும்கூட ஈரப்பட்டியைப் பயன்படுத்தலாம்; இதைப்போன்ற நிகழ்ச்சிகளின் போது, ஈரமண்பற்றின் அகலத்தை, மார்பையும் மூடியிருக்குமாறு பெரிதாக அகலப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இதைப் போலவே, உடம்பின் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் ஈரப்பட்டியைப் பயன்படுத்தலாம். கடுமையான தலைவலியை ஈரப்பட்டியால் உடனடியாகக் குணப்படுத்திவிடலாம்.

குளியல் : இன்னொரு வலிவுள்ள சாதனம், குளியல். இடுப்புக் குளியல் உண்மையான ஒரு வரப்பிரசாதம். இடுப்பும், வயிறும் மட்டும் தண்ணீருக்குள் அமிழ்ந்திருக்குமாறு தண்ணீர்த் தொட்டியில் உட்கார்; கழுத்தும், உடம்பின் மேற்பாகமும், கால்களும் தண்ணீருக்கு மேலே, ஈரம்படாமல் இருக்கவேண்டும். ஒரு சிறிய கைக் குட்டையினால் உன் வயிற்றைச் சிறிது அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும்.

முதுகுக் குளியலும் உண்டு. நீண்ட தண்ணீர்த் தொட்டியில் படுத்துக்கொள். தண்ணீரின் ஆழம் 1½ அல்லது 2 அங்குலம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். முதுகை நனைக்கக் கூடியதாக, மார்புக்கும் முதுகுக்கும் இடைப்பட்டதாக மட்டுமே தண்ணீரின் அளவு இருக்க வேண்டும். நரம்பு மண்டலத்திற்கு இது மிகப்பெரிய சத்துணவாகும். நரம்புகள் யாவும் முதுகுத்தண்டினுள் வேர்கொண்டுள்ளன. முதுகுத் தண்டை ஊக்குவிப்பதனால் உண்மையில் உங்கள் நரம்பு மண்டலத்திற்கே புத்துயிர் ஊட்டுகின்றீர்கள். நரம்பு மண்டலம் ஊக்குவிக்கப்படுவதனால் உங்கள் உடம்பில் உள்ள சுரப்பிகள்யாவும் ஒழுங்காகப் பணி செய்யத் தொடங்குகின்றன; உங்கள் உடல்நலம் சரியாகப் பேணப்படுகின்றது.

இந்தக் குளியல்களின் கால வரையறையும், பயன் படுத்தும் தண்ணீரின் வெப்பநிலையும், நோயாளியின் வயதையும், நோயை எதிர்த்துச் சமாளிக்கும் அவருடைய சக்தியையும், நோயின் அடையாளங்களின் இயல்பையும் பொறுத்து அமைகின்றன. பொது விதிமுறையை ஒரு தடவை கிரகித்துக் கொண்டால் குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பது தானுகவே புலனுகும்.

குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க முடியாதவர்கள், எதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைவாக இருப்பவர்கள், பச்சைத் தண்ணீரில் ஒரு முறை குளித்தால்கூட ஜீவாதாரச் சக்தியைத் தூண்டி விடக் கூடிய நிலையில் இருப்பவர்கள் ஆகியோர் வெந்நீரில் குளிப்பதே அறிவுடைமையாகும்.

எனிமா : இயற்கை மருத்துவ முறையில் உள்ள மற்ருெரு முக்கியமான தூய்மைப்படுத்தும் நெறி, எனிமா. இயல்பான மல வெளியேற்றத்தை மீண்டும் ஏற்படுத்துமாறு விவேகத்துடன் எனிமாவைக் கையாள வேண்டும். பின்வரும் மூன்று விதிகளைப் பின்பற்றுவதனுல் இது சாத்தியமாகும் :-

1) தண்ணீரை மிகையாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்; கூடிய வரையில் மிகக்குறைந்த அளவையே பயன் படுத்தவும்.

2) ஆசன வாய்க்கு மூன்றடிக்கு மேலாகக் குவளையை வைக்க வேண்டாம்.

3) பயன்படுத்தும் தண்ணீரில் எரிச்சலூட்டக் கூடிய சோப்பு, கிளிசரின் போன்ற பொருள்களைக் கலக்க வேண்டாம். சுத்தமான தண்ணீர் போதும். தேவைப் பட்டால் சிறிது காய்கறிகளின் சாறு, மோர் அல்லது பால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இவற்றிற்குப் பயன்படுத்தும் தண்ணீர் குளியல்களைப் போலவே, நோயின் நிலை, நோயாளியின் ஜீவாதாரச் சக்தி முதலியவற்றைப் பொறுத்துக் குளிர்ந்த நீராகவோ அல்லது வெதுவெதுப்பான நீராகவோ இருக்கலாம்.

ஆதலால், இயற்கை வாழ்க்கை முறை மனத்தின் நிறைவான சாத்வீக அமைப்பை உறுதிப்படுத்துகின்றது; சாதனை செய்வதற்கு இம் மனநிலை மிகப்பெரும் அளவில் உகந்ததாக இருக்கின்றது; புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தவும், பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும் முடிகின்றது; இவற்றின் வாயிலாக மனித வாழ்வின் மிகப்பெரிய நன்மையாகிய பேரின்பத்தை அடையவும் முடிகின்றது.

உடல் நலமும், நோயும்

உடல் நலம் என்பது மனிதனின் எல்லா உறுப்புக்களும் ஒழுங்காகப் பணி செய்யுமாறு அவை தம்முள் கொண்டுள்ள ஓர் இணக்கமான நிலையாகும். அவன் தன் உணவை நன்கு ஜீரணம் செய்கின்றான்; அயர்ந்து உறங்குகின்றான்; திறம்பட வேலை செய்கின்றான். அவன் மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக் குதிக்கின்றான்; களிப்பால் கூத்தாடுகின்றான்; ஆனந்தம் மிகுந்து சீழ்க்கையடிக்கின்றான். இரத்த ஓட்டம் சீராகவும், தூய்மையாகவும் உள்ளது. குணத்திலும், அளவிலும் அது வளமாக இருக்கின்றது.

மனிதன் பௌதிகம், மனம், நல்லொழுக்கம், ஆன்மீகம் ஆகிய பரப்புக்களில் வாழுமாறு அவனது பருவுடலை உருவாக்குகின்ற ஐம்பூதங்கள், சக்திகள் ஆகியவற்றின் இயல்பான, இணக்கமான அதிர்வே, உடல் நலமாகும். உள்ளத்தின் உள்ளே மகிழ்ச்சியை உணரும் நிலையே, அது.

உடல் நலத்தின் அறிகுறிகள் புறத்திலும், அகத்திலும் உள்ளன. அகத்திற்குரியவை மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. உடல் நலத்தைப் பொறுத்தே மன நலம் அமைகின்றது. உடல் நலம், மன நலம் ஆகிய இரண்டுமே இன்றியமையாதவை. உடம்பு நலத்துடன் இருந்தால் உள்ளமும் நலத்துடன் இருக்கின்றது. நிறைவான நலத்தை நீங்கள் நுகர விரும்பினால் உடம்பும், உள்ளமும் ஆகிய இரண்டும் நலத்துடன் இருக்க வேண்டும். உள்ளம் நலத்துடன் இருந்தால் நீங்கள் அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் இருப்பீர்கள்.

ஒருவன் நன்கு பசித்தபின் நன்றாக உண்பவனாக இருந்தால், அவன் தூங்கிவிழும் சோம்பேறியாக இல்லை என்றால், அவன் சிறுநீர், மலம், வியர்வை, வாயு, கோழை ஆகியவற்றை ஒழுங்காக வெளியேற்றுபவனாக இருந்தால், அவன் எரிச்சல் மூட்டினாலும் அமைதியாக இருந்தால், தன் அன்றாடப் பணிகளை அவன் சலிப்பில்லாமல் செய்யக் கூடியவனாக இருந்தால், தன் உடம்பின் எந்த ஒரு பாகத்திலும் வலி இல்லாதவனாக அவன் இருந்தால், தான் நலத்துடன் இருப்பதாக அவன் உணர்ந்தால், எப்போதும் அவன் மகிழ்ச்சியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருந்தால், புகை பிடித்தல், மது குடித்தல் முதலிய தீய பழக்கங்களிலிருந்து அவன் விடுபட்டிருந்தால், புலால், கஞ்சா, புகையிலை ஆகியவற்றை அவன் உட்கொள்ளாதவனாக இருந்தால், அவன் உண்மையிலேயே உடல் நலம் உள்ளவனாகக் கருதப் படுவான்.

மனிதனின் பருவுடலை உருவாக்கியுள்ள ஐம்பூதங்கள், சக்திகள் ஆகியவற்றின் இயற்கைக்கு மாறான அல்லது இணக்கமற்ற அதிர்வே, நோய் ஆகும்.

நோய் என்பது தானாக இருப்புடன் நிலவுகின்ற பருப் பொருளன்று; எந்த ஒரு பொருளும் அன்று. உடல் நலம் இன்மையே, நோய். அது உடல் நலத்தின் நேர்மாறான நிலையாகும். உடல் உறுப்புக்கள் ஒழுங்காக இயங்குவதில்லை. நோயாளிக்கு நல்ல பசியோ, உணவில் விருப்பமோ இல்லை. உண்ட உணவைச் சரியாக ஜீரணிப்பதற்கு அவனால் முடியாது. அவனுக்கு அயர்ந்த உறக்கம் இல்லை. உடம்பின் சில பகுதிகளில் அவனுக்கு வலி ஏற்படுகின்றது. அவனால் எந்த ஒரு வேலையையும் சரியாகச் செய்ய முடியாது. அவன் விரைவில் களைத்துவிடுகின்றான். கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் பணி திறம்பட நடைபெறுவதில்லை. அழுக்குகளும், கழிவுப் பொருள்களும் உடம்பில் தேக்கம் அடைகின்றன.

நோய் என்பது ஒன்றில் இருந்து ஒன்று விளைகின்ற நிகழ்ச்சிகளின் தொடர் நடைமுறையாகும். நோயினால் உடம்பில் சீர்குலைவு ஏற்படுகின்றது. நோய் என்பது இயல்பான செயற்பாட்டின் பாதிப்பு ஆகும்.

நோயின் தொடக்க கால அறிகுறிகள் யாவும், உடம்பு இரத்தத்திலும், திசுக்களிலும் உள்ள சுமைகளை (அன்னியமான கழிவுப் பொருள்கள், மலம் ஆகியவற்றை) வெளியேற்றவும், துப்புரவு செய்து கொள்ளவும் முயன்ற முயற்சிகளின் விளைவுகளாகும். இது இயற்கை மருத்துவ அறிஞர்களின் கொள்கையாகும்.

உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு சிற்றறையும் தனக்குத் தேவையான உணவையும் பிராண வாயுவையும் உரிய அளவில், தரத்தில் பெறவில்லையென்றால், அதில் தேங்கும் கழிவுப் பொருள் விரைவில் நீக்கப்படவில்லையென்றால், நோய் உண்டாகின்றது.

நோயின்போது இரத்த ஓட்டம் அசுத்தமாகவும், அழுக்காகவும் உள்ளது. தரத்திலும், அளவிலும் அது குறைகின்றது. கழிவுப் பொருள்களாலும், அன்னியப் பொருள்களாலும் அதன் பணி தேவைக்குமேல் மிகுதியாகின்றது.

உடல் நலமே உண்மையானது. உடல் நலம் மறைய முடியாது. நோய், பொய்த்தோற்றம் உடையது. அது பருப்பொருளாக இல்லாத ஒரு நிழல். அதற்கு இருப்பு இல்லை. ஒளியினால் இருள் நீங்குகின்றது. அதைப்போலவே, நீங்கள் உடல் நலத்தை மீண்டும் நிலைநாட்டினால், நோய் நிற்கமுடியாமல் ஓட்டம் பிடிக்கின்றது. நமது குறிக்கோள் நோயைக் குணப்படுத்துவது மட்டும் அன்று; உடல் நலம், சுறுசுறுப்பு, வலிமை ஆகியவற்றை மிகவும் உயர்ந்ததரம் உள்ளனவாக நிலைநாட்டுவதும் ஆகும்.

நோய் என்பது உடல் நலத்தை மீண்டும் நிலைநாட்டுவதற்காக நடைபெறும், வாழ்க்கையின் முயற்சி அல்லது போராட்டம் ஆகும். ஆதலால் அதுவே சிகிச்சையும் ஆகின்றது. இயற்கை மருத்துவர்கள் நோயை நிறுத்த முயற்சி செய்வதில்லை, இயற்கையின் வழிகாட்டுதலாலும், உதவியாலும் அவர்கள் நோயைத் தன் போக்கில் செல்ல விட்டு விடுகின்றார்கள்.

உடல் நலம் உடன்பாட்டில் உள்ளது. நோய் எதிர்மறையாக உள்ளது. உடல்நலம்தான் உங்களின் பிறப்புரிமை; நோய் அன்று. வலிமைதான் உங்களின் பிறப்புரிமை; பலவீனம் அன்று. உங்களுக்குச் சொந்தமான பிறப்புரிமையை இப்போதே பெறுங்கள்; என்றென்றும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழுங்கள்.

உடல் நலம் பற்றிய ஜீவாதார உண்மைகள்

நாகரிகம்மிக்க மக்கள் என்று நம்மை நாமே தற்புகழ்ந்து கொண்டாலும், உணவு பற்றிய கேள்வி எழும்போது, நமக்குப் புலப்படாத பல குற்றங்களைச் செய்கின்றோம்.

உணவுகளையும் சிற்றுண்டிகளையும் அடிக்கடி உண்ணுகின்ற ஆங்கிலேயரின் உணவுமுறை வெப்பம் மிகுந்த நம் நாட்டுக்குப் பொருந்தாது.

வாசனைச் சரக்குகளும், வியஞ்சனங்களும்கூடிய, நீரில் சமைத்த உணவுகளையும், ஆவியில் சமைத்த உணவுகளையும் இயல்பு மாறிய நிலையில் அவற்றை நம் வயிற்றுக்குள் திணிக்கின்றோம்; எனவேதான் இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் உடல் அமைப்பில் சீர்கேடுற்று விளங்கும் இளைஞர்களைப் பார்க்கின்றோம்.

நம்முடைய நீண்டகாலப் பழக்கங்களைத் திடுதிப்பென்று உடனே மாற்ற முடியாது; எனவே நாம் சிறிது விட்டுக் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.

முதலில் நாம் சிலவகைப் பயிற்சிகளைச் செய்துவர வேண்டும்; காலை நேரத்தில் உலாவிவருதல், சில உடற் பயிற்சிகள், சூரிய நமஸ்காரம், அல்லது ஆசனங்கள் போன்றவற்றைச் செய்யலாம்; கடைசியாகக் குறிப்பிட்ட வகையில் பஸ்சிமோத்தாசனம், சர்வாங்காசனம் என்ற இரண்டைமட்டுமேனும் செய்துவர வேண்டும்.

இரண்டாவதாக நாம் காலை நேரத்தில் வெந்நீரிலாவது குளிர்ந்த நீரிலாவது குளித்துவர வேண்டும்.

மூன்ருவதாக நாம் காலை நேரச் சிற்றுண்டியைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்; ஒரு கிண்ணம் பால் அல்லது எலுமிச்சம்பழச்சாறு, ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளிப்பழச் சாற்றை வெந்நீரில் அல்லது குளிர்ந்த நீரில் கலந்து குளியலை முடித்த பிறகு அருந்தலாம். பாலுக்குப்பதிலாக மோரையும் அருந்தலாம். எதுவும் கிடைக்காவிட்டால் ஒரு குவளை வெந்நீர் அல்லது குளிர்ந்த நீரைப் பருகினுல் போதுமானது.

நான்காவதாக, வழக்கமான நம் காலை நேரச் சிற்றுண்டியை அடியோடி ஒதுக்கிவிடாமல், ஆனுல் அதில் கூடியவரையில், வறுக்கப்பட்டனவும் வாசனைச் சரக்குகள் சேர்ந்தனவுமாகிய உணவுகளும் இனிப்புகளும் சேராமல் இருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுவது அவசியம்.

ஐந்தாவதாக, நாம் பிற்பகல் நேரங்களில், தேநீர் அல்லது காப்பியைப் பருகுவதற்குப் பதிலாக, அந்த அந்தப் பருவங்களில் கிடைக்கக்கூடிய பழங்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டை உண்ணலாம்.

ஆருவதாக, நம் மாலை நேர உணவில் முக்கியமாகப் பழங்களும், காய்கறிகளும் பாலும் இருக்கவேண்டும்.

ஏழாவதாக, நம் மாலை நேர உணவு ஏழு அல்லது எட்டு மணிக்கு முன்பாக முடிக்கப்படவேண்டும்.

எட்டாவதாக நாம் இரவில் பத்து மணிக்கும் பதினேரு மணிக்கும் இடையில் உறங்கச் சென்று விட வேண்டும்.

ஒன்பதாவதாக, சூரிய வெளிச்சத்தினுல் பக்குவப் படுத்தப்படும் பழங்களும் காய்கறிகளும் நம் ஆயுளை நீட்டிக்கும் அமிழ்தமாகவும், குணப்படுத்தும் இயற்கை மருந்தாகவும் உள்ளன. சூரிய வெளிச்சத்தினுல் பக்குவப் படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்ணும் விலங்குகள் மிகவும் வலிமையுடன் காணப்படுகின்றன; அவற்றிற்கு உடல் நலக்குறை ஏற்படுவது மிகவும் அரிதாகவே உள்ளது.

பத்தாவதாக, நாம் வாரத்திற்கொருமுறை இரண்டு நேர உணவுகளாகப் பழங்கள். பால், காய்கறிகள் ஆகிய வற்றை மட்டுமே உண்ணவேண்டும்.

பதினென்ருவதாக, தன்னம்பிக்கையற்ற எண்ணங் களில் நாம் ஈடுபடக் கூடாது. கடவுள் எப்போதும் நல்லவரே. வாழ்வில் நாம் சந்திக்குமாறு தோன்றும் துன்பங்கள் யாவும் நம் வளர்ச்சிக்காகவே ஏற்படுகின்றன; அவற்றை வெற்றிகொள்ளக் கூடிய சாதனங்களையும் வழி களையும் நாம் கண்டு கொள்வதற்குத் துணைபுரியுமாறு கடவுளிடம் நாம் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். உறங்கச் செல்வதற்கு முன்னுல், நாம் நம் இஷ்டதெய்வத்தின் உருவத்தை நம் மனக்கண் முன்பு கொண்டுவந்து வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் போரிட்டு நாம் வெற்றி பெறுவதற்கு வேண்டிய சக்தியையும், உடல் நலத்தையும், செல்வத் தையும் வழங்குமாறு ஆவலுடன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.

அவ்வப்போது விருந்துகள் உண்பதுபோலவே, அவ்வப் போது பட்டினி இருப்பதும் மிகவும் அவசியம்; தவிர்க்க முடியாமல் அடிக்கடி ஏற்படும், இயற்கை வாழ்வுக்கு மாருன தவறுகளைத் திருத்திக்கொள்ள இது உதவுகின்றது. மலச்சிக்கல் இருப்பதாக நாம் உணரும் போது, அவ்வப் போது எனிமா அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெய் அல்லது பேதியாகக்கூடிய காய்கறிகளை நாம் பயன்படுத்தி வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

இறுதியாக, நாம் வழக்கமாக உண்ணும் தானிய உணவை உண்பதற்கு முன்னதாக, பின்வரும் விதிகளை, முடிந்த அளவில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மாவுப் பொருள்கள், கொழுப்புகள், கீரைகள், காய் கறிகள், இனிப்புகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உண்ணலாம்; ஏனெனில் அவற்றை ஜீரணம் செய்வதற்குச் சாரமான அல்லது மிதமான நடுநிலை உண் பொருள் தேவைப் படுகின்றது.

புரதங்கள், கொழுப்புகள், பச்சைக் காய்கறிகள் அமிலத் தன்மையுள்ள பழங்கள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து உண்ணலாம்.

பழங்களைக் காலை நேரத்தில் உண்பது பொன்னான விதியாகும்; அவற்றைப் பிற்பகலில் உண்பது வெள்ளியான விதியாகும். பழங்களைத் தனி உணவாகவும் உண்ணலாம்.

நம் உணவுகளுக்குச் சுவையூட்டுவதற்காக எலுமிச்சம் பழத்தின் ரசத்தை சிறிது மாத்திரமே சேர்க்கலாம். உணவை உண்டபிறகு அல்லது உணவை உண்டு ஒருமணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் கழிந்த பிறகு மோரைப் பருகலாம்.

இந்த விதிகள் யாவும் ஜீரண சக்தி செப்பமாக இல்லாத வர்களுக்காகத்தான்; இத்தகையவர்களின் எண்ணிக்கையே கணக்கற்றதாக உள்ளது. திடகாத்திரமான உடல் நலம் உள்ள சிலர்மட்டுமே எவ்வகையான உணவையும் ஜீரணிக்க வல்லவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் ஓயாத உழைப்பினால் உணவில் ஏற்படும் எந்த வகையான ஒழுங்கின்மையையும் வெற்றி கொள்ள வல்லவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

ஒளிமிக்க உடல் நலத்திற்கு வழி

உடல் நலம், மகிழ்ச்சி. உடல் நலம், செல்வம். உடல் நலம், வாழ்க்கையின் அமிழ்தம். உடல் நலம் இன்றேல் நுகர்ச்சி இல்லை. உடல் நலம் இன்றேல், ஒருவர் நன்கு சம்பாதிக்க முடியாது. உடல் நலம் இன்றேல் ஒருவர் தாம் அடைய விரும்பும் பொருள்களை அடைய முடியாது. உடல் நலமின்றேல் ஒருவர் ஆர்வத்துடன் உழைக்க முடியாது. உடல் நலம் இன்றேல் வாழ்க்கை ஒரு சுமையாகி விடுகின்றது. ஆதலால், உடல் நலத்தைச் செப்பமாகப் பேணுவதற்கே முக்கியமான கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

காரணமின்றிக் காரியம் இல்லை. எனவே, இயற்கை விதிகளை மீறுனலன்றி நோய் ஏற்படுவதில்லை. உடல் நலத்தைப் பேணவே இயற்கை எப்போதும் முயல்கின்றது; ஆனால், இயற்கையின் விதிகளைத் தொடர்ந்து நாம் மீறிக் கொண்டிருப்பதனால் நாமாக நோயை வரவழைக்கின்றோம். உண்மையில், இயற்கையின் விதிகள் இரக்கமற்றவை. அவற்றிற்குக் கருணை சிறிதும் இல்லை.

விலங்குகளின் உலகத்தில் நோய் அரிதாகவே காணப் படுகின்றது. அவை இயற்கையின் விதிகளை மீறுவதில்லை; ஆதலால் அவற்றுக்கு மருத்துவ உதவி அரிதாகவே தேவைப் படுகின்றது. வீடுகளில் வளர்க்கப்படும் ஒரு சில விலங்கு களுக்கே சிறிது மருத்துவ உதவி தேவைப்படுகின்றது; ஏனெனில் அவை இயற்கை வாழ்க்கையை நடத்தவில்லை.

இயந்திர யுகம் வருவதற்கு முன்பு மனித வாழ்க்கை மிகவும் இயற்கையாக இருந்தது. முந்தைய தலைமுறைகளைச் சேர்ந்த மக்கள் மிகுந்த உடல் நலமும் வலிமையும் வாய்ந்தவர்களாக விளங்கினார்கள். இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்க்கை செயற்கையாகி விட்டது; இன்னும்

அதிகமாகச் செயற்கை ஆகிக்கொண்டிருக்கின்றது. எனவே பல்வேறு மருத்துவக் கண்டு பிடிப்புகளும், எண்ணற்ற மருத்துவர்களும் இருந்தாலும்கூட, உடல் நலத்திலும் வலிமையிலும் பெரும் அளவில் சீர்குலைவு ஏற்பட்டுள்ளது. தற்போதுள்ள சூழ்நிலைகளின்மீது நாம் ஆட்சி செலுத்த முடியாது; ஆனால் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு நம்மை நாமே சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்; கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உடல் நலம் பற்றிய விதிகளை நாம் கடைப்பிடித்து வந்தால், நாம் ஓரளவுக்கு நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணிவர முடியும்; மகிழ்ச்சி மிக்க வாழ்க்கையை நடத்திவர முடியும்.

நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணிவருவதற்கு மிகவும் முக்கியமான, முதன்மையான காரணம், காற்று. முடிந்த வரையில் நம் வாழ்க்கையை மிகுதியாகத் திறந்த வெளியில் கழிக்க வேண்டும். அலுவலகங்களிலும், தொழிற்சாலைகளிலும், வணிக நிறுவனங்களிலும் பணிசெய்வோர், அறைகளுக்குள் பணிசெய்ய வேண்டியுள்ளது; எனவே அவர்கள் நெருக்கடி மிகுந்த பகுதிகளில் வாழ வேண்டியுள்ளது. இவர்களில் பெரும்பாலோருக்குத் திறந்த வெளி வாழ்க்கை தொந்தரவாக இருக்கும். விடியற்காலை வேளைகளில் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்க முடிந்தவர்கள், பொழுது புலரும் உற்சாக மூட்டும் நேரங்களில் அல்லது மாலை நேரங்களில், திறந்த வெளியில் உலாவி வரவேண்டும் அல்லது ஓடி வரவேண்டும். விடியற்காலை நேரத்தில் வீசும்காற்றில் பிராண சக்தி உள்ளது. எனவே மிகவும் இனிமையாக உள்ளது; நமக்கு உடல் நலச் செல்வத்தை ஏராளமாக வழங்கவல்லதாகவும் உள்ளது.

உலாவிவர முடியாதவர்கள் சிறிது உடற்பயிற்சிகளை அல்லது ஆசனங்களையும் பிராணாயாமங்களையும் செய்துவர வேண்டும். அவர்கள் முடிந்த வரையில் மிகக் குறைந்த உடைகளை உடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்; முடிந்த அளவில் மிகுதியாகத் தங்கள் உடம்புகளின்மீது காற்றுப் படுமாறு செய்ய வேண்டும்.

உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு, இரண்டாவது முக்கியமான ஆதாரம், தண்ணீர். காலையில் நாம் படுக்கையை விட்டு எழுந்த உடனே ஒன்று அல்லது இரண்டு குவளைகள் நிறையத் தண்ணீரைப் பருக வேண்டும்; இது மலங்கழிப்பதற்கு உதவி செய்கின்றது. அடுத்தாற்போல் முக்கியமானது பச்சைத் தண்ணீரில் குளிப்பது; அதையும் கூடியமட்டும், அதிகாலையிலேயே முடித்துக்கொள்ள வேண்டும். குளித்த பிறகு ஒரு துண்டினால் உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்துத் துடைக்க வேண்டும். உணவு கொள்வதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பு ஒரு கிண்ணம் வெந்நீர் பருகுவது நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு மிகவும் உதவி செய்கின்றது.

உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பதில் மூன்றாவதாக, மிகவும் முக்கியமான ஆதாரம், வெயில். தாவரங்கள், விலங்குகள் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சிக்கு வெயில் மிகவும் இன்றியமையாத தாகும். கதிரவன் வெளிச்சத்தைப் போதிய அளவில் பெறாத செடிகளும், மரங்களும் வளர்ச்சி குன்றிவிடுகின்றன. காலை நேரக் கதிரவனுடைய ஒளிக் கற்றைகள் நம் உடம்புகளின்மீது படச் செய்தால், நாம் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து மிகுந்த உற்சாகத்தைப் பெறுகின்றோம். பணி செய்யும் இடங்களில் போதிய வெளிச்சம் இருக்க வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் உள்ளே நுழைவதற்கு ஏதுவாக வீடுகளின் கதவுகளும், ஜன்னல்களும் திறந்து வைக்கப்பட வேண்டும். குளிர் காலங்களில்கூடக் கதவுகளும், ஜன்னல்களும் திறந்து வைக்கப்பட வேண்டும்; நம் உடம்புகளைப் போதுமான உடைகளால் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடைகள் எப்போதும் மெல்லியனவாகவும், தளர்த்தியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு உணவும் ஒரு முக்கிய மான காரணம் ஆகும். மனிதனுடைய மிகவும் இயற்கை யான உணவு, பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், கிழங்குகள், பால் ஆகியனவாகும்; அதாவது சமைக்கப்படாத உணவு, புல்லையும், பச்சை இலை, தழைகளையும், பழங்களையும்,

கிழங்குகளையும் உண்டு வாழும் விலங்குகள் மனிதனைக் காட்டிலும் மிகவும் வலிமை வாய்ந்தனவாக விளங்குகின்றன. சமைப்பதனால் உணவில் உள்ள சத்துள்ள ஆதாரங்கள் பலவும் நீங்கிவிடுகின்றன; சம்பிரதாயப்படிச் சமைக்கப்படும் உணவிலிருந்து நாம் நமக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற முடியாது.

உணவுகளைச் சமைத்து உண்பது மனிதனுக்கு நீண்ட காலமாகப் பழக்கமாகிவிட்டது; பழைய பழக்க வழக்கங்களைத் திடீரென்று மாற்றுவது மிகவும் கடினம். எனவே, ஒரு வேளை உணவை வழக்கம்போல் உண்டு, அடுத்த வேளை உணவாகப் பழங்களையும் பாலையும் மட்டும் கொள்ளுவது பொன்னான வழியாகும்.

இது மட்டும் போதுமானதன்று. ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளைத் தவிர்ப்பது கூட இன்றியமையாததாகும். தேனீர், காப்பி மற்றும் உணர்வுகளைத் தூண்டும் பானங்கள் ஆகியவற்றை முடிந்த அளவில் தவிர்க்க வேண்டும். மது, குளிர்பானங்கள், கிளர்ச்சி தரும் குடி வகைகள் ஆகியவற்றை அறவே விலக்குவதும் இன்றியமையாததாகும்.

இரவில் முன்னதாகப் படுக்கைக்குச் சென்று, காலையில் முன்னதாக எழுகின்ற பழக்கமும் மிகவும் அவசியமாகும். நடைமுறைக்கு முடிந்த வரையில், இரவில் பின்னேரங்கள் வரைக்கும் பணி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒளிமிக்க உடல் நலத்தைப் பேணி வருவதற்குப் பிரம்மச்சரியமும் மிகவும் தேவையாகின்றது. சுகங்களை அனுபவிப்பதில் எல்லா வகையான வரம்பு மீறுதல்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அடிக்கடித் திரைப்படம் பார்க்கும் பழக்கமும் உடல் நலத்திற்கும், இயற்கைக்கும் விரோதமான ஒரு பாவமாகும்.

'வலிவுள்ள உடம்பில் வலிவுள்ள மனம்' என்ற பழமொழி செப்புவதுபோல, உடம்பைக் கட்டுப்படுத்துவது மனமே.

எனவே எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் மனத்தைக் கூடியவரையில் மகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்க நாம் முயல வேண்டும். வலிவுள்ள மனம் உடல் நலக் குறைவு வராமல் தடுக்கப் பெரிதும் உதவுகின்றது; அது மட்டுமல்ல; நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணவும், நோயுற்ருல் விரைந்து குணம் பெறவும் அது துணை புரிகின்றது. சொர்க்கத்தை அல்லது நரகத்தை உருவாக்குவது மனமே. எனவே எல்லா நேரங்களிலும் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க நாம் எப்போதும் முயல வேண்டும். சூழ்நிலைகள் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லை என்பதைத் தெரிந்து கொண்டிருப்பதால் நாம் அவற்றுக்கு எதிராக, வெற்றி பெறுவோம் என்ற நம்பிக்கையுடன் போராடுவது நமது கடமையாகும்; வெற்றி ஏற்படுவது மெதுவாக நடைபெறலாம்; ஆனுல் நமது முயற்சிகள் சரியான வழியில் அமைந்தால் அவ்வெற்றியை நாம் பெறுவது நிச்சயமே.

ஒளிமிக்க உடல் நலத்தைப் பெற நீங்கள் விரும்பினுல், இயற்கைக்குத் திரும்புங்கள்; அதனுல் நீங்கள் முகத்தில் மலர்ச்சி பெறுவீர்கள்; தோற்றத்தில் கவர்ச்சி பெறுவீர்கள்.

உடம்பை வலிவு பெறச் செய்வதே, தேசத்தை வலிவு பெறச் செய்வதன் அடித்தளமாகும். இயற்கையின் உதவிகளால் உடம்புக்கு வலிவை ஊட்டுங்கள். சூரிய ஒளி, தண்ணீர், காற்று, மண், உண்ணு நோன்பு, மூலிகைகள் முதலிய இயற்கையின் குணப்படுத்தும் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உணவு, பானம், உறக்கம், சிந்தனை பற்றிய விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்; பழங்காலத்து முனிவர்களும், ஞானிகளும் நடத்தை பற்றி விதித்துள்ள விதிகளின்படி நடந்து கொள்ளுங்கள். இயற்கையோடு இயைந்து வாழுங்கள். கீரைகளையும், மூலிகைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

உடல் நலம், உடல் நல நூல்கள் பற்றிய விதிகளைப் பின் பற்றுகின்றவர்; உணவு, பானம் முதலியவைகளில் மிதமாக இருப்பவர்; பிரார்த்தனை, ஜெபம், தியானங்களை ஒழுங்காகச் செய்பவர், பொறுமை, அகந்தை, பகைமைகளிலிருந்து விடுபட்டிருப்பவர்; பிரம்மச்சரியத்தைப் பின்பற்றுபவர் நோயிலிருந்து விடுபட்டிருக்கின்றார். அவர் உடல் நலத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் பெறுகின்றார்.

தகுதியையும் உடல்நலத்தையும் பேணுவது எப்படி?

வாழ்க்கையின் முடிவான குறிக்கோள் இறைவனைப் பற்றிய மெய்யுணர்வாகும். இது நிறைவேறுவதற்கு இடையறாத ஆராய்ச்சியும் பயிற்சியும் (சாதனை) இன்றியமையாதவை. வலிவுள்ள மனமும், நலம் உள்ள உடம்பும் இன்றிச் சாதனை செய்வது சாத்தியமல்ல.

ஆதலால் நம் சமய நூல்கள் ஆசனம், பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம் ஆகியவற்றைச் செய்யுமாறு நமக்குக் கட்டளையிட்டுள்ளன.

சுகங்களை விரும்புதல் மனித இயற்கை. உடற்பயிற்சி எதையும் செய்யாமலே நல்ல உடல் நலத்தைப் பெற அவன் விரும்புகின்றான். வேலை செய்யும் நிலையில் இருந்தாலன்றி இந்த உடம்பு அல்லது மனித இயந்திரம் நன்றாக வேலை செய்ய இயலாது. திறமை பெற வேண்டுமெனில் வேலை செய்வது மிகவும் முக்கியம்.

உடற்பயிற்சி அல்லது உடல் உழைப்பை மனிதன் புறக்கணிக்கின்றான்; எனவே சிறிது சிந்தனை செய்தாலும் அவனது உடம்பு களைத்துப் போய்விடுகின்றது.

வலிவுள்ள மனத்தையும் வலிவுள்ள உடம்பையும் பெற வேண்டுமெனில், நல்ல சிந்தனைகளைச் சிந்திக்கவும், சில வகைப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும் மனிதன் முயலவேண்டும்.

மிகவும் சுலபமான பயிற்சி, நடப்பதுதான். அது அனைவருக்கும் பொருத்தமான பயிற்சி வகையாகும். திறந்த வெளியில் நடந்துசெல்ல முடியாத நாட்களில் வீட்டிலேயே சில பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். பயிற்சி செய்யவில்லை யென்றால் நல்ல இரத்த ஓட்டம் நடைபெறுவதில்லை; உடல் உறுப்புக்கள் ஒழுங்காகப் பணி செய்வதில்லை.

கரடுமுரடான பாதையில் ஒரு நல்ல மோட்டார் கார் தடையில்லாமல் ஓடமுடியாதது போலவே, பல்வேறு தடைகளின் காரணமாக இந்த மனித இயந்திரமும் நன்றாக வேலை செய்ய முடியாது போகின்றது.

மனித இயந்திரத்தைப் பழுதாக்கும் முக்கியமான காரணங்கள் பின்வருமாறு :—

(1) உலகம் துன்பமயம் என்ற சிந்தனைகள் (2) நோய் பற்றிய அச்சம், (3) சத்துள்ள நல்ல உணவு இன்மை, (4) சக்திக்கு மீறிய உழைப்பு. (5) பின் இரவுகளில் உழைப்பது, (6) பல்வேறு வகையான ஏக்கங்களும் கவலைகளும்.

இக்காரணங்கள் யாவும் ஜீரண உறுப்புக்களைப் பாதிக்கின்றன; இதனால் மலச்சிக்கலும், ஜீரணம்பற்றிய நோய்களும் விளைகின்றன. ஜீரணம் பழுதடையும் போது மற்ற எல்லா நோய்களும் வரிசையாகப் பின்தொடர்கின்றன.

இந்த இயந்திரயுகம் மனிதனைப் பெரும் அளவில் முடமாக்கிவிட்டது. எல்லா வகையான இயந்திரங்களும் தீங்கானவை அல்ல, என்பது உண்மைதான். ஆனால் மனிதன் அவற்றைத் தவறாகப் பயன்படுத்த ஆசைகொள்ளுகின்றான். இந்த இயந்திரம் மனிதன் மிகுதியும் தன்னைச் சார்ந்திருக்கும் படியாக ஆக்கி அவனைச் செயற்கைத் தன்மையுள்ளவனாக மாற்றிவிட்டது. இயந்திரத்தை ஆட்சி செய்பவனாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, மனிதன் அதற்கு அடிமை ஆகிவிட்டான்.

சாதாரண மனிதன் சூழ்நிலைகளை மாற்றவோ, பரிணாமம் எதையேனும் உண்டாக்கவோ முடியாது. சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப அவன் தன்னைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். டாம்பீகப் பொருள்களின் மிதமிஞ்சிய உற்பத்தியும், அழிவுக்கான சாதனங்களின் மிதமிஞ்சிய உற்பத்தியும் ஆபத்தான நிலையைக் கொண்டுவந்து விட்டன. ஆபத்தின் வெள்ளப்பெருக்கு, யாராலும் தடுக்கமுடியாத அளவுக்கு வலிமை பெற்று விட்டது. அழிவை நோக்கிச் செல்கின்ற, தீங்கான சூழ்நிலைகளின் வெள்ளப் பெருக்கைத் திசை திருப்பிவிட வேண்டுமென்றால், அதைக் கடவுளின் அவதாரம்தான் செய்யமுடியும்.

போகப் பொருள்கள் ஒரு கணத்திற்குத்தான் சுகத்தை நல்கும்; ஆனால் முடிவில் அவை நம் உடல் நலத்தைப் பெரும் அளவில் பாதித்துவிடுகின்றன. சாத்தியமான சுகபோகச் சாதனங்கள் எல்லாவற்றாலும், மனிதன் போகங்களைச் சுகிக்கும் தனது இயற்கையான சக்தியை இழந்து கொண்டிருக்கின்றான் என்று அறியப்பட்டுள்ளது. வாழ்க்கையின் இயற்கையான முறைகளால் கடந்த காலச் சந்ததியினரின் உடல் நலம் மிகவும் நன்றாக இருந்தது. இப்போது, சாத்தியமாகவுள்ள எல்லா வசதிகள் இருந்தும், இக் காலச் சந்ததியினரின் உடல்நலம் மிகவும் பலவீனமாக இருக்கின்றது.

இக்கால நாகரிக முன்னேற்றத்தின் காரணமாக வாழ்க்கைக்குரிய அத்தியாவசியப் பொருள்களின் விலைகள் மிகவும் உயர்ந்துவிட்டன. மக்களில் பெரும்பான்மை யோருக்குச் சத்துள்ள உணவு கிடைப்பதில்லை. தன்னல நோக்கும், மிகப்பெரும் இலாபங்களை அடையவேண்டும் என்ற விருப்பமும் சட்டத்துக்கு மாறான, நீதிக்குப் புறம் பான வழிகளைப் பின்பற்றித் தங்கள் வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொள்ளுமாறு உற்பத்தியாளர்களைத் தூண்டிவிட்டுள்ளன. இயந்திரங்களால் ஒரு சிலர் மட்டுமே மிகப்பெரிய செல்வந் தர்களாகியுள்ளனர்; ஆனால் பெரும்பான்மையோர் மிகவும்

வறியவர்களாகி விட்டனர்; உயிர் வாழ்வதற்குப் போதிய உணவு கூட அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

இந்தக் குழப்பத்திலிருந்து விடுபடுவதற்குரிய ஒரே வழி ''கள்ளங்கபடமற்ற வாழ்க்கையும் உயர்ந்த சிந்தனையும்'' ஆகும். இதனால் நாம் வலிவுள்ள உடம்பையும், வலிவுள்ள மனத்தையும் பெறுவோம்.

உளவியலும் உடல்நலமும்

மகிழ்ச்சிமிக்க, உடல் நலம் மிக்க வாழ்க்கையை நடத்தவும் ஆன்மீகப்பாதையில் முன்னேறவும் விரும்பினால், நீங்கள் ஓர் உளவியல் அறிஞராக இருக்கவேண்டும். உடம்புக்கு வரும் பிணிகளுள் பெரும்பான்மையானவை, நோய்நிலையை அடைந்த மனத்திலிருந்தே தோன்றுகின்றன. அருள் கூர்ந்து இந்த உண்மையை மனத்திற் கொள்ளுங்கள். உணர்வுகளில் சமநிலை இருக்கவில்லையென்றால் நரம்புகள் தொடர்பான எல்லா வகையான தொல்லைகளும் உண்டாகின்றன; உடல்நலம் இன்மையும் உண்டாகின்றது. இந்தக் காரணத்தினால்தான் உண்மையான ஒரு துறவி, தாம் பட்டினிகிடந்தாலும், தமக்கு இருக்க இடம் இல்லையென்றாலும், உற்ற நண்பர் யாரும் இல்லையென்றாலும், மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் நிறைந்த உற்சாகத்துடனும் இருக்கின்றார். உள்ளடங்கிய வலிமையுள்ளவராக அவர் இருக்கின்றார்.

நன்கு வரையறை செய்த ஒழுங்கான வாழ்வை நீங்கள் எல்லோரும் நடத்த வேண்டும். சரியான வேலை நேரங்களும், ஓய்வு நேரங்களும் அத்தியாவசியமாக இருக்கின்றன. அப்போதுதான் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கமுடியும்; சாதனை செய்யவும் உங்களுக்கு நிறைய நேரம் கிடைக்கும். அப்போதுதான் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எல்லா அனுபவங்களிலும் வெற்றி பெறமுடியும். இரவு பத்து மணிக்கு உறங்கச் செல்லுங்கள்; அதிகாலையில் நான்கு மணிக்குத் துயில் நீத்து எழுந்துவிடுங்கள். உங்கள் நரம்புகள் மிகவும் சக்தி பெற்று விளங்கும்.

நரம்புத் தளர்ச்சியால் பெரும்பான்மையான மக்கள் துன்புறுவதற்குரிய மற்றொரு காரணம், விடுமுறை நாட்களைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்க அவர்களுக்குத் தெரியாமல் இருப்பதே. வேலை நாட்களில் செய்வதைக் காட்டிலும் விடுமுறை நாட்களில் அவர்கள் மிகுதியான வேலைகளைச் செய்கின்றார்கள். இளைப்பாறுதல் என்ற பெயரால் விடுமுறை நாட்களில் அவர்கள் மிகுந்த சக்தியை வீணாக்குகின்றார்கள். உண்மையில் புத்துணர்ச்சி பெறுதல் இல்லை; ஆனால் இரட்டிப்பு அழிவு ஏற்படுகின்றது. எல்லா விடுமுறை நாட்களிலும் மௌனம் காத்து வாருங்கள். எல்லா நேரத்தையும் சாதனை செய்வதற்கே ஒதுக்குங்கள். இப்போதிருந்து ஆறு மாதங்களுக்கு இவ்வாறு செய்யுங்கள்; நான் சொல்வதன் உண்மையை நீங்களாகவே அனுபவத்தில் காண்பீர்கள்.

சக்தியைச் சேமிப்பதன் இரகசியம்

நல்ல உடல் நலத்தையும் மன அமைதியையும் அனுபவிக்க நீங்கள் விரும்பினால், பயனற்ற, வீணான செயல்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிருங்கள். ஒவ்வொரு செயலையும் நீங்கள் ஆராய்ந்து அதன் சாதக பாதகங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைவதற்கு இது எனக்குத் தேவையா? என்று சிந்திக்க வேண்டும். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மனம் வெறுப் படையும். அதற்கு நீங்கள் நீண்டகாலமாகச் சலுகை தந்து பழகிவிட்டீர்கள். அது தான் விரும்பும் வழிகளில் அலைவதைத் தடுத்து நல்வழியில் அதைத் திருப்புவதற்கு விவேகமான முறைகளை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். சாடைமாடையாகப் பேசுதல், வீண் வதந்திகளைப் பரப்புதல், மனம்போன வழியில் அலைந்து திரிதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தால் நீங்கள் எவ்வளவோ சக்தியைச் சேமிக்கலாம். உங்கள் உடம்பையும் உள்ளத்தையும் பயன்மிகுந்த பணிகளில் ஈடுபடுத்தும் நல்ல பழக்கத்தை நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டால், உங்களுக்கு மிகுந்த உடல் நலமும் மகிழ்ச்சியும்

உண்டாவதையும், சாதனை புரிவதற்கு உங்களுக்கு மிகுந்த நேரம் இருப்பதையும் நீங்கள் கண்டு கொள்ளுவீர்கள்.

கவலைப்படும் பழக்கமே நரம்புச் சக்தியின் மிகப் பெரிய வடிகாலாக இருக்கின்றது. ஒரு பக்தர் அல்லது உண்மையான சாதகர் ஒருபோதும் கவலைப்பட மாட்டார். கடவுளின்மீதும் தன் நல்ல பண்பின்மீதும் அவனுக்கு நிறைவான நம்பிக்கை இருக்கின்றது. அவனுக்குத் தன்னம்பிக்கை இருக்கின்றது. அவன் அமைதியாக இருக்கின்றான். அவன் தைரியமாக இருக்கின்றான். அவன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றான். இறைவனே தனக்கு வழங்குபவர் ஆதலால் எதுவந்தாலும் அவன் ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றான். அவன் பெரும் அளவில் சாதிக்கின்றான். கவலைப்படுபவனோ இறைவன் பொன்னான வாய்ப்புக்களைத் திணித்துள்ள தன் கைகளைச் சோர்ந்து தொங்கவிட்டு விடுகின்றான்.

உடல்நலத்தின் உண்மையான அபாயங்கள்

பகைமை, பொறாமை, சினம், சிணுங்குதல், பொறுமைஇன்மை போன்ற தீய குணங்கள் யார்மீது செலுத்தப்படுகின்றனவோ, அவர்களைக் காட்டிலும் அக் குணங்கள் உள்ளவர்களுக்கே மிகுதியும் தீங்கு பயக்கின்றன என்ற உண்மையை ஒரு சிலரே உணர்கின்றனர். உணவின்றி இரண்டு நாட்கள் உழுதொழில் செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியைக் காட்டிலும் மிகுந்த சக்தியைப் பத்து நிமிடங்கள் மட்டுமே நிலவுகின்ற சினத்தின் ஆவேசம், இழக்கச் செய்கின்றது. பொறாமை மெதுவாக அரித்துத் தின்றாலும் அது நரம்புச் சக்தியை மிகவும் வேகமாக உண்டு விடுகின்றது; அந்த வேகத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் உலர்ந்த மரத்தைக் கரையான் அரித்துண்ணும் வேகம் குறைவானதே. மிதமிஞ்சிய ரோஷம், ஆத்திரம், கவலை ஆகியவற்றால் நரைமுடி ஒருவருக்கு உரிய காலத்திற்கு இருபதாண்டுகள் முன்னதாகவே தோன்றிவிடுகின்றது.

அமைதியாக இருங்கள். உள்முக நாட்டம் கொள்ளுங்கள். பாடுபடுங்கள், தீவிரமாக ஈடுபடுங்கள், உங்களுக்குள் இருக்கும் உங்களுடைய தீய குணங்களை அறவே களைந்தெறிவதற்காக உங்கள் சிந்தனைகள் யாவற்றையும் பயன்படுத்துங்கள்; நீங்கள் ஒருபோதும் சினம் அடையமாட்டீர்கள். மற்றவர்களிடம் உள்ள நல்ல குணங்களைப் பற்றி எண்ணிப்பாருங்கள்; நீங்கள் யாரையும் வெறுக்க மாட்டீர்கள். மற்றவர்களுடைய சாதனைகளைப் பாராட்டக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்; பொறாமை மறைந்துவிடும். அப்போது முன்னேறுவதற்கு மற்றவர்களுடன் போட்டியிட நீங்கள் முயல்வீர்கள்; வளர்ச்சி பெறவும், சாதனைகள் புரியவும் நீங்கள் முயல்வீர்கள்; முன்னேறிச் செல்லும் மற்றவர்களைத் தடுப்பதற்குப் பொறாமையினால் நீங்கள் உந்தப்படமாட்டீர்கள். பொறாமை தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டாக்கும்; உங்கள் மனத்தைப் பலவீனப்படுத்தி உங்கள் உடல் நலத்தை அழித்துவிடும். உலகம் முழுவதும் உள்ள கோடிக்கணக்கான மக்கள் நரம்புத் தளர்ச்சியை அடைவதற்குப் பொறாமையே மூல வேராக உள்ளது.

உடல்நலமிக்க நல் வாழ்வை வாழ விரும்பினால் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய இன்னொரு முக்கியமான விதி, நிலையான நிகழ் காலத்தில் வாழுங்கள். கையில் உள்ள வேலையைப் பற்றியே உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துங்கள். இன்றைய நாளை நன்கு பயன்படுத்தி வாழுங்கள். நேற்று என்பது மதிப்புக்குரிய பழைய காலத்தைச் சேர்ந்துவிட்டது; அது ஒரு முடிந்துபோன பொருள்; அதன்மீது நீங்கள் இனிமேல் கவனம் செலுத்த வேண்டியதில்லை. நாளை என்பது இன்னும் நீண்ட தூரத்திற்கு அப்பால் உள்ளது; அதற்குரிய வேலையைச் செய்வதற்கு வேண்டிய போதுமான நேரத்துடன் அது வரும். நடந்ததை மறந்து விடுங்கள்; எதிர்காலத்தைப் பற்றிப் பொருட்படுத்த வேண்டாம். நிகழ் காலத்தில் வாழுங்கள். எதிர் காலம் தானே தன்னைக் கவனித்துக் கொள்ளும்.

விவேகம் உள்ள இந்த முறையை நீங்கள் பின்பற்றினுல் மன இறுக்கம் உள்ள நிலையில் நீங்கள் ஒருபோதும் வேலை செய்ய மாட்டீர்கள். உங்களிடம் அமைதியும், தெளிவும், மன ஒருமையும், திறமையும் விளங்கும். இப்போது பணி செய்ய வேண்டியிருக்கும்போது, கடந்த காலத்தைப் பற்றியோ அல்லது வருங்காலத்தைப் பற்றியோ நிகழ்காலத்தைவிட அதிகமாகச் சிந்தித்துக்கொண்டுள்ள, எரிச்சல் கொண்டுள்ள உங்கள் சகோதரரைக் காட்டிலும் நீங்கள் மிகுதியாகச் சாதிப்பீர்கள். கவனம்கொள்ளாத இந்த மனிதனருகே காலம் கடந்து போய்க்கொண்டிருக்கின்றது. கையில் உள்ள வேலையைச் செய்வதற்கு இவனுக்குக் குறைந்த நேரமே இருக்கிறதாம். இவன் எப்போதும் அவசரப் படுகின்ருன். நரம்புகளின் நுனியில் அவன் அமர்ந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ருன். அவனது மனம் அவனை ஆட்டுவிக்கின்றது. படபடப்பும் கற்பனைகளும் அவனிடம் இரக்கமில்லாமல் வேலை வாங்குகின்றன. அவன் எப்படி எதையேனும் சாதிக்க முடியும்?

இப்போது நீங்கள் எவ்வளவு கடினமுள்ள வேலையைச் செய்ய வேண்டியிருப்பினும் அதைச் செய்ய முற்படுங்கள்; உங்களின் சக்தி எல்லாவற்றையும் அதற்கே செலுத்தி அதை முடித்து விடுங்கள். உங்கள் சக்தியைத் தாழும்படியாகச் செய்யும் அளவுக்கு அது உங்களை நசுக்கும் சுமையாகச் செயல்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மன ஒருமையுடன் செய்யத் தொடங்குவதும், செய்து முடிப்பதும் சாத்தியமற்ற வேலையையும் சாத்தியமாக்கிவிடும். தயக்கம் கொள்ள வேண்டாம். எதையும் எளிமையாகக் கருதுங்கள். எந்த ஒரு வேலையும் உங்களை அச்சுறுத்தாமல் இருக்கட்டும். விரைவில் உங்கள் மனத்தைத் திடப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். முடிவுகளை விரைந்து செய்யுங்கள். மனம் அமைதியாக இருந்தால்தான் உங்களால் அவ்வாறு செய்ய முடியும். சஞ்சலப்படும் மனம் உள்ளவர்கள் ஒருபோதும் எதையும் செய்ததில்லை.

உங்கள் சிக்கல்களை நீங்களே தீருங்கள்

உங்கள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஆளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய சிக்கல்களுக்கு நீங்களே வழி காணுங்கள். உங்கள் வழியில் குறுக்கிடும் தடைகளைத் தாண்டிச் செல்லுங்கள். உங்களுடைய துயரங்களை மற்றவர்களிடம் பரப்பாதீர்கள். குறைகூறும் பழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள். இதைப்பற்றியும் அதைப்பற்றியும் குறைகூறுபவன் தன் ஆயுட்காலம் முழுவதையும் குறை கூறுவதிலேயே கழித்து விடுகின்றான். எதையும் சாதிக்கும் சக்தியோ மனவலிமையோ அவனிடம் இல்லை. குறைகூற ஏதேனும் ஒரு காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்கவே அவனது மனம் ஆவலாக இருக்கின்றது; அவனது வாழ்க்கை தோல்விகளின் தொடராக உள்ளது. ஒவ்வொரு முறையும் அவன் தனது தோல்விக்குப் பிறரை அல்லது பிற பொருளைக் குற்றம் சாட்டுகின்றான். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு அவன் மிக எளிதில் இறையாகின்றான்.

உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத பொருள்களை நீங்கள் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதே விவேகமாகும். முணு முணுக்க வேண்டாம். மகிழ்ச்சியோடும், விருப்பத்தோடும் அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கட்டுப் பாட்டுக்குள் உள்ள பொருள்களை மாற்றியமைக்கத் தைரியத்துடன் உங்களை நீங்களே ஆயத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். நீங்களாகவே செய்யுங்கள். நீங்கள் உங்கள் மனத்தை முழுக்கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும். உங்கள் கண்ணோட்டத்தின் போக்கை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்; சிந்திக்கும் முறையை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்; மனோசக்தி வீணாவதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்; மனத்தின் ஒளிக்கதிர்களை உள் முகமாகத் திருப்புங்கள்; உங்கள் ஆன்மாவைப் பற்றிய மெய் யுணர்வைப் பெறுங்கள்.

கடவுள் நம்பிக்கை

கடவுள் நம்பிக்கையைப் புதுப்பியுங்கள். கடவுள் நம்பிக்கை இன்மையும், அறிவியல், பேருக்கு மட்டும் உள்ள பகுத்தறிவு ஆகியவற்றினிடம் மனிதனுடைய நிபந்தனை யற்ற சரணுகதியும் மனித வாழ்வின் குறைகள் பலவற்றுக்கும் உரிய காரணம் ஆகும். மேலான சக்தியாகிய கடவுளிடம் நம்பிக்கை இல்லாமையால், மனிதன் விலங்கு உலகத்தில் சுலபமாகத் தவறி விழுகின்முன். தன்னலம், காமம், பேராசை, பலாத்காரம், இவற்றின் விளைவாக ஏற்படும் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், பெருந்திரளான ஏனைய பிணிகள் அவனை ஒருபோதும் விட்டு நீங்குவதில்லை.

அறிவின்மீது அளவு கடந்த நம்பிக்கை வைப்பதனுல் மனத் தளர்ச்சியும், பைத்தியமும் உண்டாகின்றன. ஜெர்மானிய தத்துவஞானி நீட்ஸே என்பவரின் உதாரணம் அனைவருக்கும் நன்கு தெரியும். அறிவு எல்லைக்கு உட் பட்டது; பலவீனமானது. கவர்ச்சிகள் மனிதனை மயக்கும் போது அறிவு செயலற்றுப் போகின்றது. ஆதலால் அறநெறியிலமைந்த நலமிகுந்த வாழ்வை வாழ விரும்பு கின்றவர் உடல் நல நூல்களின் விதிகளின்படியும் உணவு நியமங்களின் படியும் வாழ்வதுடன், உள்ளுணர்வைப் பெறுவதைத் தம் குறிக்கோளாகக் கொள்ளவேண்டும். பக்தி, மனத்தூய்மை, நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் வாயிலாக ஒருவர் தம் உள்ளுணர்வை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

தியானம், பிரார்த்தனை, இறைவனுடைய திருநாமங்களை உச்சரித்தல், புனிதமிகு சமய நூல்களைப் பயில்வது, எல்லா வற்றுக்கும் மேலாக மிகவும் முக்கியமானது — மனித சமுதாயத்திற்குத் தன்னலமற்ற சேவை செய்தல் ஆகிய வற்ருல் மனத்தூய்மையை அடைய வேண்டும். நோயாளி கள், ஏழைகள், தேவைகள் உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்குச்

சேவை செய்து அவர்களுக்கு வசதியும், மகிழ்ச்சியும் உண்டாக்குபவர், அதனால் தம் சொந்த மகிழ்ச்சியை மேலும் வளரச் செய்பவர் ஆகின்றார். தம்முடைய தேவைக்குமேல் உள்ள வசதிகளைத் தியாகம் செய்வதனால், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, அவர் தமது அகந்தையைத் தியாகம் செய்வதனால், அவர் மன நிறைவையும், எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியையும் வளர்த்துக் கொள்ளுகின்றார். எந்த ஒரு நோயும் அவரை அண்ட முடியாது; ஏனெனில் அவர் உள்ளம் மிகுந்த தூய்மையும், அமைதியும், வலிமையும் பெற்றுள்ளது. தனிப் பட்ட ஒருவர் மகிழ்ச்சி மிகுந்த, நலம் மிக்க, அறநெறி யிலமைந்த வாழ்வை நடத்தினால், சமுதாயமும் நோய் களிலிருந்து விடுபட்டு மகிழ்ச்சியும், வளமும் பெறும். இந்தக் குறிக்கோளை நோக்கி இந்தியா முன்னேறிச் செல்ல வேண்டியுள்ளது. இந்திய அன்னை தன் குழந்தைகள் பயிற்சி செய்வதற்காக பழங்கால ஞானிகள் தந்து சென்றுள்ள இந்தப் பெருமை மிகுந்த செய்தியை மிகவும் உயர்வாக எடுத்துக்காட்டுகின்றாள்; இப்போது உலகத்திற்கும் இச் செய்தியைக் கூற விரும்புகின்றாள்.

அத்தியாயம் — இரண்டு

நம்மைக் காக்கும் இயற்கை அன்னை

இயற்கை மருத்துவம் என்பது யாது?

நல்ல, ஒளிமிக்க உடல் நலத்தைப் பேண மனிதனுக்கு உதவி செய்வதும், நோய் வராமல் தடுப்பதும் இயற்கை மருத்துவத்தின் முதன்மையான குறிக்கோள் ஆகும். காரணத்தை நீக்காமல், அடையாளங்களை மட்டும் ஏற்படாமல் தடுக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதை இயற்கை மிகவும் கடுமையாக எதிர்க்கின்றது. இயற்கை மருத்துவம், ஒரு தத்துவம்; வாழ்க்கை, உடல் நலம், நோய் ஆகியவற்றைக் கவனிக்கும் ஒரு வழிமுறை. மருந்துகளைக் காட்டிலும் மிகுந்த வலிமையுடன் நோய்களை வெற்றிகொள்ளக் கூடிய இயற்கை முறைகளை, எளிய வழிகளை இயற்கை மருத்துவம் எதிர்நோக்குகின்றது. உண்ணு நோன்பு, அறிவியல் அணுகு முறையிலமைந்த உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, வெந்நீர், பச்சைத்தண்ணீர் ஆகியவற்றை விவேகத்துடன் பயன்படுத்துவது, சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும் உடம்பில்படுமாறு செய்தல் முதலிய எளிய முறைகளையே அது பின்பற்றுகின்றது.

இயற்கை, கண்மூடித்தனமான சக்தியன்று. அது செயலற்று இருப்பதில்லை. அது அறிவுள்ள கொள்கை அல்லது தத்துவம். அது சாத்வீகம் நிறைந்தது. அது ஆற்றல் அல்லது இறைவனுடைய சக்தி. எனவே அது எல்லாம் வல்லது; எல்லாம் அறிந்தது. சாக்தனும் (சக்தியைக் கொண்டுள்ளவன்) சக்தியும் (ஆற்றல்) பிரிக்கப்பட முடியாதவர்கள்.

ஓர் உயிரணு, ஜடமன்று. அது பேரறிவுடன் கூடியது. வயிற்றின் சுரப்பிகளில் உள்ள உயிரணுக்கள் இரைப்பைச் சுரப்பிகளில் உள்ள இரத்தத்திலிருந்து மிக நல்ல, மூலப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், இரைப்பை நீரை உற்பத்தி செய்யவும் தக்க அறிவைப் பெற்றுள்ளன. மார்புச் சுரப்பியில் உள்ள உயிரணுக்கள் இரத்தத்திலிருந்து மூலப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் பாலை உற்பத்தி செய்யவும் தக்க அறிவைப் பெற்றுள்ளன. ஆண் பீஜங்களில் உள்ள உயிரணுக்கள் இரத்தத்திலிருந்து மூலப் பொருள் களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் ஜீவாதாரமாகிய திரவமாக உள்ள சுக்கிலத்தை உற்பத்தி செய்யவும் தக்க அறிவைப் பெற்றிருக் கின்றன.

தங்கள் பகைவர்களாகிய கிருமிகளுடன் போராடுவதற் காக அவைகள் தமக்குள் திறமையுடன் அணிவகுத்துக் கொள்ளவும் தக்க அறிவை அவைகள் பெற்றுள்ளன. போர்க்களத்தில் போராடும் ராணுவ வீரர்களைப்போலவே அவைகள் தங்கள் பகைவர்களைச் சுற்றி வளைத்துக் கொண்டு யுத்த தந்திர நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுகின்றன. பின்னணிப் படைபோன்ற வெள்ளை அணுக்களின் வாயிலாக அவைகள் தங்கள் பகைவர்களை நசுக்கி, விழுங்கி, உள்ளுக்குள் நடைபெறும் போரில் வெற்றியும் பெறுகின்றன.

தாக்கும் நோயிலிருந்து தன் உடம்பை எப்படிப் பாதுகாப்பதென்பதையும், நோயிலிருந்து எப்படி விடு படுவது என்பதையும் இயற்கை மருத்துவம் மனிதனுக்குக் கற்றுத் தருகின்றது. தன் உடம்பைக் கட்டுடலாக ஆக்கும் கொள்கைகளையும், சக்தி, சரியான வாழ்க்கை, அறிவியல் உணவுமுறை ஆகியவை பற்றிய கொள்கைகளையும், மிக உயர்ந்த தரமான உடல்நலத்தையும், மனோ சக்தியையும், சுறுசுறுப்பையும், உற்சாகத்தையும் திறமையையும் பேணிப் பழுத்த முதுமை அடையும் வரை வாழும் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவது பற்றிய கொள்கைகளையும் அது மனிதனுக்குக் கற்றுத் தருகின்றது.

இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய தத்துவம்

இயற்கை, உடம்புக்குப் புத்துயிரளிக்கிறது; மறுமலர்ச்சி யூட்டுகின்றது: பழுதுபார்த்துச் செப்பனிடுகின்றது. அது உடம்பில் உள்ள மாசுகளைக் கழுவியும் விடுகின்றது.

பசி ஒரு தற்பாதுகாப்பு உணர்ச்சி. அது பழுதுபார்க்க இயற்கை தரும் தூண்டுகோல். வாழும் உயிரை உணவுதேட உந்துவது, பசி. செயற்பாடுகளால் உடம்பில் பழுதடைந்தவைகளைச் செப்பனிடச் செய்யவும், உடம்பு வளர்ச்சி பெறவும், சக்தி பெறவும் உணவு தேவைப் படுகின்றது.

தன்னைத்தானே சுத்தமாக்கிக் கொள்ளும் இயற்கை முயற்சியே, வயிற்றுப்போக்கு. குடல்களில் அழுகிக் கொண்டிருக்கும் மலத்தைத் திரவமாக்குவதனால் சுலபமாக அதை வெளியே வீசி எறிகின்றது, இயற்கை. வயிற்றுப் போக்கைத் துவர்ப்பு மருந்துகளாலும், மயக்க மருந்து களாலும் உடனடியாக நிறுத்துவது விவேகமான செயல் அன்று. மருந்துகளால் அது நிறுத்தப்பட்டால், எரிச்சலூட்டும் பொருள்கள் யாவும் குடல்களிலேயே தங்கி விடும்; பிறகு நிலைமை கடுமையாகி மிகவும் மோசமாகி விடும்.

இயற்கை தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்வதற் கான உதாரணங்களே தோலில் ஏற்படும் கொப்புளங்கள், சொறி, சிரங்கு, பரு முதலியவை. இரத்தத்திலுள்ள அழுக்குகளும், நச்சுப்பொருள்களும் இயற்கையால் புறம்பே வீசி எறியப்படுகின்றன.

உணவுப் பொருள், உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய எரிபொருட் சக்தியாக மாறும் இரசாயன மாறுதலால் உண்டாகும் நச்சுப் பொருள்களும், துர்நாற்றமுள்ள வாயுக் களும், பயனற்ற பொருள்களும், சிறு நீரகங்கள் வாயிலாக வும், சுவாசப் பைகளின் வாயிலாகவும், தோலின் மீதுள்ள

ரோமத்துவாரங்களின் வாயிலாகவும் வெளியே வீசி எறியப் படுகின்றன. இயற்கையின் சுத்தப்படுத்தும் முயற்சியாலும் இது ஏற்படுகின்றது.

ஏதேனும் தேக்கம் அல்லது வீக்கம் தொண்டையில், மூச்சுக் குழல்களில், மூக்கில், கண்களில் இவ்வாறு முக்கிய மான உள் உறுப்புக்களில், ஏற்படும்போது இயற்கை உடனடியாகத் தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளும் முறையைத் தொடங்கிக் கோழை, சளி முதலிய வற்றை வெளியே வீசி எறிகின்றது, செப்பமான முறையில் அது சிகிச்சைப் பணியைச் செய்கின்றது.

இயற்கை மருத்துவத்தின்படி, எல்லா வியாதிகளுக்கும் காரணம் உடம்பில் தேங்கும் அழுக்குகளேயாகும். உடம் பிலுள்ள அழுக்கைப் பலவீனப்படுத்தவோ அல்லது அதைத் தனிமைப்படுத்தவோ அல்லது அதை உடம்பிலிருந்து வெளியே தூக்கி எறியவோ இயற்கை மேற்கொள்ளும் முயற்சியே, நோய் ஆகும்.

உண்ணா நோன்பு, குளியல்கள், சூரிய வெளிச்சம், காற்று முதலிய இயற்கையின் எல்லா உதவிகளையும் தன்னைத் தானே சுத்தமாக்கிக் கொள்ளப் பயன்படுத்துவதும், பிராணன் அல்லது ஜீவசக்தி தன்னைத்தானே குணப் படுத்துவதும் ஆகியவையே இயற்கை மருத்துவம் என்பதாகும்.

ஜீரணமாவதற்காகப் பயன்படும் சக்தி, உண்ணா நோன்பின்போது சேமிக்கப்பட்டு, மல நீக்கம், திசுக்களைப் பழுது பார்த்தல், சிகிச்சை ஆகிய பணிகளுக்காகப் பயன் படுத்தப்படுகின்றது. இது ஜீவாதாரமான சிக்கனத்தின் விதியாகும்.

உடம்பு முழுதும் ஊக்கம் பெறச் செய்வதாலும், தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளும் இயற்கையின் முயற்சிக்குத் தடையாகவுள்ள எல்லாத் தடைகளையும் நீக்குவதாலும் நோய்கள் யாவும் வராமலே தடுக்கப்பட முடியும்; வந்தாலும் குணப்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும்.

உடம்பிலிருந்து அழுக்கு அல்லது கெட்ட பொருள் நீக்கப் பட்டால், இயற்கை திருத்தமாகவும், திருப்தியாகவும் சிகிச்சைப் பணியையும் புதுப்பிக்கும் பணியையும் செய்து முடிக்கும்.

மருந்துகள் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்துவது விவேக மற்ற முறையாகும்; இதனுல் தன்னைத்தானே சுத்தப் படுத்திக் குணப்படுத்திக் கொள்ளும் இயற்கையின் முயற்சி தாமதப்படுத்தப்படுகின்றது; தடுக்கப்படுகின்றது; அடக்கப் படுகின்றது. உண்மையான தொல்லை அல்லது நோயின் காரணம் நீக்கப்படுவதில்லை. அது மறைத்துவைக்கப் படுகின்றது. வலி நிவாரணம் அளிக்கும் மருந்துவகை களால் சிறிது நிவாரணம் கிடைக்கலாம். ஆனுல் திருடன் உள்ளேயே இருக்கின்ருன். அவன் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு இரட்டிப்புச் சக்தியோடு வெளிப்படுவான். இயற்கை மருத்துவம் ஒரு செப்பமான முறையாகும். அது மேலோட்டமானதன்று மிக நுண்ணிய உயிர் அணுக் களிலிருந்து அல்லது உயிர் அளவைகளிலிருந்து இயற்கைச் சிகிச்சை தொடங்குகின்றது.

உடம்பில் காயம் ஏற்பட்டால் இயற்கை தன் சிகிச்சை முறையை உடனே தொடங்குகின்றது. அழிந்து போன உயிரணுக்களை மாற்றி அவற்றினிடத்தில் புதிய உயிரணுக்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

ஏ மனிதா! குணப்படுத்தும் இயற்கையின் சக்தியைப் பயன்படுத்தி மிக உயர்ந்த உடல் நலத்தையும் மகிழ்ச்சியை யும் அடைவாயாக!

இயற்கை மருத்துவமும் ஆன்மீக வாழ்க்கையும்

பெரும்பாலோர் இயற்கை மருத்துவம் என்பது கொடிய வியாதிகளை உண்ணுநோன்பினுலும் வரையறை ஆகாரத் தாலும் குணப்படுத்திக்கொண்டு பிறகு மீண்டும் பழைய

வாழ்க்கை முறைக்கே திரும்பி விடுவதாகும் என்று கருது கின்றனர். ஒரு சிலர் மட்டுமே தங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுகின்றனர்; அதாவது, இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்கின்றனர். ஆனால் சிறிது சிந்தித்துப் பார்த்தால் இயற்கை மருத்துவம் என்பது முழு உண்மையின் ஒரு பகுதி மட்டுமேயாகும் என்பது தெளிவாகப் புரியும்; அதாவது இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்வது என்பது இயற்கைக்குப் பின்னால் மறைந்துள்ள பேருண்மையை அல்லது கடவுளைத் தேடி அடைவதற்கு ஓர் உதவியாகும் அல்லது தேடும் முயற்சியில் ஓர் அடி எடுத்து வைப்பதாகும்.

வேதாந்தத்திற்கும், இயற்கை மருத்துவத்திற்கும் பல ஒற்றுமைகள் உள்ளன. புலன் நுகர் பொருள்களில் மனிதன் தேடும் உண்மையான இன்பம் உண்மையில் அவனுடைய உள்ளத்தில் இருக்கின்றது என்று வேதாந்தம் அறிவிக் கின்றது. எல்லா ஆசைகளும் முடிவடைந்து விட்டால் இந்த இன்பம் தானாகவே புலனாகின்றது. இதுபோலவே, இயற்கை மருத்துவமும் மனிதன் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்தால், அதாவது ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, சூரிய வெளிச்சக் குளியல் முதலியவற்றைப் பின்பற்றினால், அவன் உடல் நலம் மிகுந்த, மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்க்கையை நடத்த முடியும் என்று கூறுகின்றது. ஏனெனில் உடல் நலம் என்பது மனிதனின் இயற்கையில் இயல்பாகப் பொருந்தி இருப்ப தாகும். நோய் அவனுக்கு அன்னியமானது. உடல் நலம் என்பது புதிதாகத் தோற்றுவிக்கப்படுவதன்று; ஆனால் தடையாக உள்ள காரணங்களைத் தவிர்ப்பதனால் அது புலனாவதாகும். மனிதனுக்குத் தேவையான, இன்றி யமையாத யாவும் எளிதில் கிடைக்குமாறு ஏராளமாக இறைவனால் படைக்கப்பட்டுள்ளன என்ற நம்பிக்கையை வேதாந்தமும், இயற்கையும் மனிதனுக்கு ஊட்டுகின்றன. வாழ்க்கை இன்பமயம் என்ற நம்பிக்கையும், பெருமகிழ்ச்சி யும் நமக்கு ஏற்படுவதற்கு இது உண்மையில் ஒரு சிறந்த காரணமாகும்.

நோய்கள் பலவற்றுக்கும் காரணம், மிகையாக உண்பதாகும்; இதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று இயற்கை மருத்துவம் கூறுகின்றது. மிகையுணவைத் தவிர்ப்பதால் மிளகாய், மிளகு போன்றவற்ருல் உண்டாகும் காரங்கள், உணர்வுகளைத் தூண்டும் தேனீர், காப்பி, மது, புகையிலை போன்றவை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல் விட்டுவிடப் படுகின்றது; இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்; இதன் கருத்து என்னவெனில் நாம் நாவின் சுவையைக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும் என்பதாகும். புனிதமிகு சமய நூல் களும் கூட இதையே வற்புறுத்துகின்றன. நாவின் சுவை யைக் கட்டுப்படுத்துவதனுல் ஏனைய புலன் நுகர் பொறிகள் மிகவும் எளிதாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன என்று பாகவதம் பேசுகின்றது, இதனுல் மனம் கட்டுப்பாட்டின்கீழ் வருவது எளிதாகின்றது; கடவுளைப் பற்றிய மெய்யுணர்வும் இதன் பிறகு, எளிதில் உண்டாகின்றது.

அகந்தை, விருப்பு வெறுப்பு, ஆசைகள், தன்னலம் முதலியவற்றின் பிறப்பிடமாக உள்ள அறியாமை அல்லது அவித்தையே உலகில் உள்ள துன்பங்களுக்கெல்லாம் காரணம் என்று வேதாந்தம் தெரிவிக்கின்றது. ஜெபம், தியானம், வழிபாடு, சத்சங்கம், கீர்த்தனம் பாடுதல், சேவை முதலிய வற்ருல் அவித்தை அழியும்போது ஆன்மாவைப் பற்றிய மெய்யுணர்வு தோன்றுகிறது. இதுபோலவே, நோய்களுக் கெல்லாம் காரணம் உடம்பில் தேங்கும் அன்னியப் பொருள் அல்லது அழுக்கு என்று இயற்கை மருத்துவம் கூறுகின்றது. இயற்கை இந்த நச்சுப் பொருளை மூக்கின் வழியாக வெளி யேற்றும்போது அதைச் சளி என்று கூறுகின்ருேம்; தோலின் வழியாக வெளியேற்றும்போது அதைத் தோல் வியாதி என்று குறிப்பிடுகின்ருேம்; இவ்வாறே கழிவின் வெளி யேற்றம் உடம்பின் எந்த உறுப்பின் வழியாக நிகழ் கின்றதோ அதற்கேற்றவாறு வெவ்வேறு பெயர்களைக் கூறுகின்ருேம். ஆனுல் இதனுல் வேற்றுமை எதுவும் இல்லை. இவ்வாறு இங்கும் ஒற்றுமையே காணுகின்ருேம்.

புலன் நுகர் ஆசை உரிய பொருள்களை நுகர்ந்து அனுபவிப்பதனுல் ஒருபோதும் திருப்தி அடைவதில்லை என்று வேதாந்தம் சொல்கின்றது. ஆனுல் அது நெய்யூற்றிய நெருப்பைப்போலப் பெருகுகின்றது. விசாரம் முதலிய வற்ருல் ஆசையை விலக்குவதே அதற்குரிய உண்மையான தீர்வாகும். நோய்களுக்குரிய சிகிச்சையாக மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதனுல் அவை அடக்கப்படுகின்றன; அவ்வளவுதான். சிறிது காலம் கழிந்த பிறகு, அதன் பின் விளைவாக மிகவும் கடுமையான நோய் உண்டாகின்றது. மருந்து தற்காலிக நிவாரணத்தை மட்டுமே தருகின்றது. நிரந்தரமான பரிகாரம் இயற்கையின் விதிமுறைகளுக்குத் திரும்புவதாலும், பண்புள்ள வாழ்க்கையை நடத்து வதனுலும் கிடைக்கின்றது.

உடம்பு இறைவனுக்கு ஒரு கோயில். இறைவனைப் பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்காகச் சாதகன் கைகளில் அது ஒரு கருவியாக உள்ளது. இயற்கை மருத்துவம் இந்த உடம்பைச் சுத்தமாகவும், தூய்மை யாகவும் தகுதி வாய்ந்ததாகவும் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றது.

இயற்கையின் விதிமுறைகளுடன் இயைந்து வாழுமாறு இயற்கை மருத்துவம் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றது. இறைவனுடைய விருப்பத்துடன் இயைந்து வாழ்வது சாதகனின் குறிக்கோளாக உள்ளது.

இந்த ஒற்றுமைக்கு ஒரு காரணம் உள்ளது. உள்ளுணர் வின் பல்வேறு நிலைகளில் பரம்பொருளாகிய இறைவன் தன்னைத்தானே புலப்படுத்திக் கொள்ளுகின்ருர்; அவற்றுள் முக்கியமானவை, ஆன்மீகம், மனம், உருவம் அல்லது உடல். ஒவ்வொரு நிலைக்கும் தனி விதிகள் உள்ளன. குறிப்பிட்ட நிலை வரையில் வளர்ச்சி பெற்ற ஒருவர், அந்த நிலையின் உள்ளுணர்வு பற்றிய அறிவைப் பெறுகின்ருர். இயற்கை மருத்துவ விதிகள் விராட் அல்லது உடல் உருவ நிலைக்கான தெய்வீக விதிகளாகும். இயற்கையோடு

இணங்கி வாழ்வது என்பது தனிப்பட்டவரின் அகந்தைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிட்டு அதனுல் உண்மையான மகிழ்ச்சியின் வாசல்களைத் திறந்துவைப்பதாகும். குறுகிய நோக்கமுள்ள அகந்தையை மீறிச்செல்லும் முயற்சி எங்கெங்கு எழுகின்றதோ அங்கெல்லாம் மகிழ்ச்சி இருக்கின்றது. ஆதலால், இயற்கையின் விதிமுறைகளின்படி வாழ்வது மனித வளர்ச்சியில் ஒரு படியாகும். இவ்வாறு இயற்கை மருத்துவக் கொள்கையும் பயிற்சியும் சாதகர்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு உதவிகளாக உள்ளன.

முதலில், இயற்கையின் விதிமுறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு உங்கள் வழிகளை மாற்றிக்கொள்ள முயலுங்கள். மாற்றம் மெதுவாகவும் சிறிது சிறிதாகவும் ஏற்பட வேண்டும். பயிற்சி, பொறுமை, இடையரு முயற்சி, நம்பிக்கை ஆகியவை இன்றியமையாதவை. ஆர்வம், பிரார்த்தனை, இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகியவை முன்னேற்றம் விரைவாக ஏற்படச் செய்யும்.

இறைவன் திருவருளால் உங்கள் அனைவருடைய உடல் நலம், நீண்ட ஆயுள், அமைதி, இன்பம் பெருகுக!

இயற்கை மருத்துவத்தின் வரலாறு

பண்டைக்காலத்தில் இந்திய முனிவர்களும் யோகிகளும் இயற்கை மருத்துவத்தைப் பழகி வந்தனர். அவர்கள் ஆசனங்களையும் பிராணுயாமங்களையும் செய்துவிட்டுச் சூரிய வெளிச்சத்தில் குளிர்காய்ந்தனர். அவர்கள் குளியல்களில் குளித்தனர். அவர்கள் பஸ்தி, நேதி, தௌதி, நௌலிக் கிரியைகள் ஆகியவற்றைச் செய்தனர். அவர்கள் உடம்பைப் பிடித்துவிடவும் நீவவும் பயின்றனர். அவர்கள் எளிமையான இயற்கையான உணவை உண்டனர். பாலையும் பழங்களையும் உண்டு வாழ்ந்தனர். அவர்கள் அற்புதமான உடல்நலத்தைப் பெற்றிருந்தனர். அவர்கள் நூறுண்டுகள் வரையில் வாழ்ந்தவராவர்.

இப்போது இயற்கை மருத்துவத்தின் . பேரில்லமாக இருப்பது அமெரிக்கா. டாக்டர் பெனிடிக்ட் லஸ்ட், டாக்டர் ஜாக்சன், டாக்டர் ட்ரெயில், டாக்டர் செல்லாக், டாக்டர் லிண்ட்லர், டாக்டர் டில்டர் ஆகியோர் இயற்கை மருத்துவத்தைப் பரப்பவும் அதை வளர்க்கவும் மிகப்பெரும் பணிகள் செய்துள்ளனர். பிரீஸ்நிட்ஸ் என்பாரின் மாணவர் களாக ஆவதன்பொருட்டு அவர்கள் கடலையும் கடந்தனர்.

டாக்டர் லிண்ட்லர் ஜெர்மனிக்குச் சென்று இயற்கை மருத்துவத்தைப் பயின்முர்; அமெரிக்காவுக்குத் திரும்பியதும் அவர் மிகப்பெரிய இயற்கை மருத்துவமனையை நிறுவினூர்.

டாக்டர் டில்டர் உணவு பற்றிய பாடத்தில் முழுமை யான புரட்சியைச் செய்துள்ளார். ஆட்டோ கார்க், ஆர்னுல்டு ஏரர், டாக்டர் திவே, ஆல்பிரட் மக்கன் ஆகியோர் உணவு முறைகளின் மிகப்பெரிய முன்னேடிகள்.

சற்றேறக்குறைய எண்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஜெர்மனியில், சைலீசு மலைகளின் பரப்பில் உள்ள கிராபெர்க் என்ற சிற்றூரில் பிரீஸ்நிட்ஸ் இயற்கை மருத்துவ இயக்கத் தைத் தொடங்கிவைத்தார். அவர் எளிமையான ஓர் உழவர்; ஆனல் சிகிச்சை செய்யும் கலையில் அவருக்கு இயல்பாகவே நல்ல மேதா விலாசம் இருந்தது. அவர் சிகிச்சைக்குரிய இயற்கையான வழிகளைப் பின்பற்றி அற்புத மான வெற்றியை அடைந்தார். அவர் காட்டுப் பகுதியில் இருந்த தம் வீட்டைச் சுற்றி மிகப்பெரிய ஒரு சிகிச்சை நிலயத்தை வளர்ச்சிபெறச் செய்தார். ஐரோப்பாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இருந்து மக்கள் சிகிச்சை பெறுவதற் காக இந்த நல்வாழ்வு இல்லத்திற்கு வந்தனர்.

கூனே என்ற நெசவாளர், ஹான் என்ற மருந்துக் கடைக்காரர், டர்ன்லாடர் ஜான் என்ற உடற்பயிற்சிக்கழக நிறுவனர், லாமண் என்ற மருத்துவர், பாதிரி நிப் என்ற பாதிரியார், ரிக்லி என்ற தொழிற்சாலை அதிபர் ஆகியோர் பிரீஸ்ரிட்ஸி என்பவரிடம் உற்சாகம் மிகுந்த மாணவர்கள் ஆகி பக்தி மிகுந்த சீடர்கள் ஆயினர்.

அதிமேதைகளாகிய இவர்களில் ஒவ்வொருவரும் இயற்கை மருத்துவம் என்ற பரந்த சாம்ராஜ்ஜியத்தில் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட துறையை வளர்த்தார்கள்; வளம் சேர்த்தார்கள். சிலர் தண்ணீர்ச் சிகிச்சையை விரிவாக்கினர். சிலர் இயற்கை உணவு முறைகளை விரிவுபடுத்தினர்; சிலர் சிகிச்சையைத் திறமையாகக் கையாளுவதற்குரிய பல்வேறு புதிய வழி முறைகளைக் கண்டு பிடித்தனர்.

பிஸ்ளோரியில் கிர்க்வில்லே என்ற சிற்றூரைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஸ்டில், எலும்புகளின் அமைப்புகள், நரம்புகள், நரம்பு மையங்கள், தசைகள், உறுப்புகளைப் பிணைக்கும் தசை நார்கள் ஆகியவற்றின் சிகிச்சையில் அறிவியல் பூர்வமாகக் கையாளும் எலும்பியல் சிகிச்சை முறையைக் கண்டு பிடித்தார்.

ஐரோப்பாவில் உள்ள டாவன் போர்ட் என்ற ஊரைச் சேர்ந்த டாக்டர் பாமர், சிகிச்சையைக் கையாளும் முறையில் ஒரு புதுமையைக் கண்டு பிடித்தார்; இது பின்னர் ஏற்பட்ட ஒரு வளர்ச்சியாகும்.

கிம்பி, காந்த சக்தியாலும், மனோ சக்தியாலும் சிகிச்சை செய்யும் நூல்களை முழு நிறைவு பெறச் செய்து முடித்தார்.

கிம்பியின் பக்தி மிகுந்த மாணவியாகிய செல்வி எட்டி தம் ஆசிரியரின் போதனைகளையும், முறைகளையும் தழுவி கிறித்துவ அறிவியலாக அவற்றை விரிவாக்கினார்.

இவ்வாறு ஜெர்மனி இயற்கை மருத்துவத்தின் எளிய, திறமையான முன்னோடிகள் உலகளாவிய இக்கால உடல் நலக் கலையின் இயக்கத்திற்கு அடித்தளம் அமைத்தார்கள்.

இந்தியாவில் இயற்கை மருத்துவமனை ஒன்று உள்ளது; அதை நிறுவியவர் புகழ்மிக்க, இயற்கை மருத்துவர் திரு. இலக்குமண சர்மா, பி. ஏ., எல். எல். பி. ஆவார்.

பெஜவாடா, அலகாபாத், கோரக்பூர் (ஆரோக்கியக் கோயில்) ஆகிய இடங்களிலும், இன்னும் பிற இடங்களிலும் இயற்கை மருத்துவ மையங்கள் உள்ளன. வைதிக இயற்கை மருத்துவர்கள் சிலர் முதுகெலும்புச் சிகிச்சையைக் கையாளும் முறைகளையும், மூலிகைகளால் குணப்படுத்தும் முறைகளையும் இயற்கை மருத்துவத்துக்குரிய அங்கங்களாக ஏற்பதில்லை.

இயற்கை மருத்துவம் நீடூழி வாழ்க! வளம் பெற்று நிலவுக! இயற்கை மருத்துவர்கள் தங்கள் பணிகளை ஆர்வத்துடன் தொடர்வார்களாக! இயற்கை மருத்துவம் ஒரு தொழிலாக ஆகிவிடாமல் இருப்பதாக! அதனைப் பின்பற்றுவோர் உண்மையும், நேர்மையும் உள்ளவர்களாகவும், தன்னலம் இல்லாதவர்களாகவும், விளங்குவார்களாக!

இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

நோயின் எல்லா வகைகளுக்கும் உரிய ஒரே காரணம் உடம்பில் நஞ்சு மிகுந்த வீண் பொருள் அல்லது மலம் தேங்கி நிற்பதேயாகும். தகுதியில்லாத உணவு, மிகை உணவு, உடற்பயிற்சி செய்யாமை, புதிய காற்று இல்லாமை, ஓய்வும் உறக்கமும் இல்லாமை, உடம்பின் தோலைச் சரியாகக் கவனியாமை போன்ற தவறான வாழ்க்கை முறையினால் உடம்பில் மலம் தேங்குகின்றது. உடம்பில் சிக்கலை ஏற்படுத்தும் இத்தேக்கத்தை உண்ணா நோன்பு, எனிமா, குளியல்கள், தூய்மைப்படுத்தும் உணவுகள் முதலியவற்றைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தி அறவே நீக்கிவிட்டால், நோயைக் குணப்படுத்த முடியும்; ஒளிமிக்க உடல் நலத்தை உறுதிப்படுத்த முடியும். இதுவே இயற்கை மருத்துவத்தின் முதலாவது கொள்கை; மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கொள்கை.

மனித உடம்பில் உணவுப் பொருள் உடம்புக்கு வேண்டிய எரிபொருட் சக்தியாக மாறும் போது ஆக்கப் பணிகளும், அழிவுப் பணிகளும், பிராணவாயுவுக்கு வலுவூட்டும் பணியும் இவை போன்ற பிற பணிகளும் நடைபெறுகின்றன. கழிவுப் பொருள்கள் எப்போதும் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன. உடல் நலம் உள்ள ஒரு மனிதனிடத்தில் இவை உடனுக்குடன் சிறு நீரகங்கள், சுவாசப்பைகள், தோல், குடல்கள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. வெளியேற்றும் அல்லது கழிவு செய்யும் உறுப்புக்கள் திறம்படச் செயலாற்ருத காரணத்தால் இவை தேங்கிவிட்டால், நஞ்சாக மாறுதல் மெதுவாக நடைபெற்று வந்து, முடிவில் நோய்கள் உண்டாகின்றன.

உடம்பில் உள்ள எல்லா அழுக்குகளையும் கிருமிகளையும் வெளியேற்றிவிட இயற்கை முயற்சி செய்கின்றது. அழுக்குகளும் கிருமிகளும் உடல் நலத்துக்கும் உயிருடன் வாழ்வதற்கும் அபாயங்களாக உள்ளன. காயங்கள் யாவற்றையும் இயற்கை ஆற்றி விடுகின்றது; எல்லா நோய்களையும் தானுகவே குணப்படுத்திவிடுகின்றது. இறைவன் திருவருளால் அற்புதமான சிகிச்சைப்படுத்தும் சக்தி இயற்கைக்கு அமைந்திருக்கின்றது.

இயற்கையின் தூய்மைப்படுத்தும், குணமாக்கும் முயற்சியின் விளைவாகவே கடுமையான நோய் ஒவ்வொன்றும் ஏற்படுகின்றது. நோய்க்கும் சிகிச்சைக்கும் ஒற்றுமை உண்டு. நோயின் அறிகுறிகள், சிகிச்சையின் அறிகுறிகளாக உள்ளன.

இயற்கை மருத்துவத்தின்படி கடுமை மிகுந்த நோயின் நிலைகள் கட்டாயமாக வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவதாக அல்லது உடம்பைச் சுத்தப்படுத்துவதாக உள்ளன; இவ்வாறு சுத்தம் செய்யப்படுவது அத்தியாவசியமாகவும் உள்ளது; நன்மை தருவதாகவும் உள்ளது. இவை இயற்கையின் சுத்தமாக்கும், குணப்படுத்தும் முயற்சிகள்.

கடுமையான எதிர்ச்செயல்கள் யாவும் ஜீவாதாரசக்தியின் அதிகமான செயற்பாட்டை அறிவிக்கும் அடையாளங்கள் ஆகும்; இதன் விளைவாகக் காய்ச்சல், வீக்கம், வலி, சிவப்பு, கட்டி, சிரங்கு, நெருக்கடி, கடுமையான எதிர்ச் செயல் அல்லது கடுமையான நோய் உண்டாகின்றன; இவையாவும் உண்மையில் உடல் நலத்தை நிலை நாட்டு வதற்கு இயற்கை மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளேயாகும். இது, செயல், எதிர்ச்செயல் ஆகியவற்றின் அடிப்படை யாக உள்ள விதியின் மற்றொரு வெளிப்பாடேயாகும். இயற்கை மருத்துவம் வீக்கம் உள்ள, காய்ச்சல் உள்ள நடைமுறைகளை எளிதில் மாற்றிவிடுகின்றது; எளிய இயல்பான தன் சிகிச்சை முறைகளினால் பாதுகாப்புள்ள வரம்புகளுக்குள் அமைந்துவிட அவற்றுக்கு உதவி செய் கின்றது. நச்சுமிகுந்த மருந்துகளினால் அது ஒருபோதும் அவற்றைத் தடுப்பதில்லை; அடக்குவதும் இல்லை.

இயற்கை மருத்துவத்தின் வழிமுறைகள் யாவும் உடம்பை அல்லது மனித இயந்திரத்தைத் தூய்மைப் படுத்தவும், புதுப்பிக்கவும் நடத்தப்படுகின்றன. இது நடைபெற்றால் சிகிச்சைச் சக்தியின் செயற்பாடு உறுதி யாகின்றது; உடம்பின் இயல்பான பணிநிலை மீண்டும் நிலைநாட்டப் படுகின்றது. தனியொருவர் நிறைவான உடல் நலம், மகிழ்ச்சி, வலிமை, சக்தி ஆகியவற்றைப் பெறுகின்றார்.

தடை நீக்கப்பட்டவுடன் ஆறு சுதந்திரமாகப் பாய் கின்றது. மலம் வெளியேற்றப்பட்டவுடன் உடல் நலம் சுதந்திரமாகப் பூரிக்கின்றது.

இறைவனின் எல்லாம்வல்ல சக்தியாகவும், குணப் படுத்தும், புதுப்பிக்கும் தெய்வீக சக்தியாகவும் உள்ள இயற்கை அன்னையின் புகழ் ஓங்குக!

இயற்கை மருத்துவ முறைகள்

1. உண்ணு நோன்பு

பல ஆண்டுகளாகத் தவருக உண்டு, தவருக வாழ்ந்தமை யால் தேங்கிவிட்ட அழுக்குகளையும் வீணுன சக்கைப் பொருள்களையும் உண்ணு நோன்பு, உடம்பிலிருந்து வெளி யேற்றி உடம்பைச் சுத்தப்படுத்துகின்றது. இது இயற்கை மருத்துவத்தின் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த முறையாகும். இது, வியாதிகள் எல்லாவற்றையும் கொல்வதற்கு இயற்கை மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும் வலிமை மிகுந்த ஆயுதமாகும். இது சக்தியைச் சேமிக்கின்றது. ஜீரணம் செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட சக்தி இப்போது, கழிவுகளை வெளியேற்றவும், பழுது பார்த்தல் செப்பனிட வும், குணப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

2. சரியான உணவு

சரியான உணவினுல் உடம்பில் மேலும் சேரும் வீண் பொருள்கள், மலம் ஆகியவை தேங்காமல் தடுக்கப்படு கின்றது. இரத்தம் தூய்மையான நிலையில் இருக்குமாறு பாதுகாக்கப்படுகின்றது. உள் உறுப்புக்கள் யாவும் நன்ருக இயங்குகின்றன.

3. குளியல்களும் ஈரமண்பட்டிகளும்

பச்சைத் தண்ணீரில் குளிப்பதனுல் உடம்பு சுத்த மாகின்றது; ஊக்கம் பெறுகின்றது. இதனுல் நரம்புகளும் மூளையும் திடம் பெறுகின்றன. இதனுல் உடம்பிலிருந்து நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த, தேய்ந்து அழிந்துபோன பொருள்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. ஈரமண்பட்டிகள் காய்ச்சலின்போது உடம்பின் வெப்பத்தைக் குறைக் கின்றன; வீக்கத்தையும் வலியையும் நீக்குகின்றன.

4. சூரிய வெளிச்சக் குளியல்

சூரியன் உயிர் வாழ்வதற்கும், சக்தி பெறுவதற்கும் மூலப் பொருள். அதன்பால் குணமாக்கும் சக்தி ஏராளமாக உள்ளது. அது புல்லுருவிகளையும் கிருமிகளையும் கொல்லு கின்றது. அது உலகத்தில் உள்ள மிகச்சிறந்த கிருமிநாசினி, உடம்பில் சக்தியையும், ஆற்றலையும் அது நிரப்புகின்றது. வைட்டமின் D சக்தியை அது தருகின்றது.

5. எனிமா

இது குடல்களைக் கழுவிச் சுத்தமாக்கித் தேங்கியிருக்கும் மலங்கள் எல்லாவற்றையும் வெளியேற்றுகின்றது. தீவிரமான பேதி மருந்துகளைப்போல அது தீங்கு எதையும் விளைவிப்பதில்லை. உண்ணு நோன்பு இருக்கும்போது இது நாள் தோறும் எடுத்துக்கொள்ளப்படுன்றது.

6. உடற்பயிற்சி

உடம்பை வலுப்படுத்திக் குணப்படுத்தும் முறை சரிவர நடைபெறுவதற்கு உதவியாக இருப்பது, உடற்பயிற்சி, அது உடம்பை இலகுவாக்கி உடம்பின் உள் இருக்கும் உள்ளுறுப் புக்கள் யாவும் நலத்துடன் இயங்கத் துணை செய்கின்றது. அது ஜீரணமாவதற்கு உதவுகின்றது; இரத்தம் தரத்திலும். அளவிலும் பெருகச் செய்கிறது. நீங்கள் உடற் பயிற்சியைச் செய்யாவிடில் உங்கள் தசைகளும் உறுப்புக்களும் சீரழிந்து விடும். ஆசனங்களையும், சூரிய நமஸ்காரங்களையும், உடற் பயிற்சிகளையும் (தண்டால், பைடக்) ஒழுங்காகச் செய்து வாருங்கள். ஒழுங்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அளவுக்கு மீறி வருத்திக்கொள்ள வேண்டாம். உடற் பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்த பிறகு களைப்பு சிறிதும் ஏற்படக் கூடாது. அதற்கு மாறாக உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்க வேண்டும்.

7. மூச்சுப் பயிற்சிகள்

பிராணுயாமம் அல்லது ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகள் உடம்பு முழுவதற்கும் உற்சாகத்தைத் தருகின்றன. எல்லா வகை நோய்களையும் அவை நீக்கிவிடுகின்றன. உடற் பயிற்சிகள் எல்லாவற்றுள்ளும் தலைசிறந்தது, பிராணுயாமம். அது உள்ளத்தை உறுதியாக்கிச் சஞ்சலங்கள் எல்லாவற்றையும் நீக்கிவிடுகின்றது. அது உடம்பில் புதிய, ஏராளமான சக்தியை நிரப்புகின்றது. அது சக்தியைச் சேமிக்கின்றது. அது உடம்பைத் தூய்மைப் படுத்துகின்றது. சீதளி, உஜ்ஜெயி, பஸ்திரிகா, சுகபூர்வகம் முதலியவற்றைப் பயிலுங்கள்.

8. ஓய்வும் தளர்த்தியாக இருத்தலும்

சக்தியைச் சேமிப்பதற்கு ஓய்வு மிகவும் தேவையாக உள்ளது. ஓய்வுக்குப் பிறகு உறுப்புக்கள் யாவும் தங்கள் பணிகளை நன்ருக நிறைவேற்றத்தக்க தகுதி பெறுகின்றன. உழைப்புக்குப் பிறகு தசைகளுக்கு ஓய்வு தேவைப் படுகின்றது. ஓய்வு, இயற்கையின் புத்துணர்ச்சியூட்டும் பிரதிநிதி. போதிய ஓய்வு பெறுங்கள்; நன்ருக உடம்பைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

அத்தியாயம் — மூன்று

உடல்நலமாக இருக்கவும், நோய் குணமாகவும் தேவை : காற்று

''நான்கு பங்கு ஜல வாயுவையும்
ஒருபங்கு பிராண வாயுவையும்
கலந்து ஒன்று சேர்த்தவனுக்கு
என்னுடைய பணிவான வணக்கங்கள்''

(''உற்சாகமூட்டும் பாக்கள்'')

ஸ்ரீ அனுமனின் தந்தையும், காற்றின் கடவுளும் ஆகிய வாயு பகவானுக்கு வணக்கங்கள்.

இறைவனுடைய ஐந்து சக்திகளில் காற்றும் ஒன்று. அது பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்று. அதுவே விசுவம் முழுவதும் பிராணனாக வியாபித்துள்ளது; பிரளயம் அல்லது ஊழிக் காலத்தில் அதுவே நீரையும் மண்ணையும் உறிஞ்சிவிடுகின்றது. ஏனைய பூதங்கள் தோன்றுவதற்கு ஆதார அன்னையாக உள்ள ஆகாசத்தில் காற்று தானாகவே லயமாகி விடுகின்றது.

காற்றுக்கு ஓசை, ஊற்றுணர்வுகள் உண்டு. தோலில் உள்ள ஊற்றுணர்வுக்குக் காரணம், காற்றே

உணவில்லாமல் நீங்கள் சில நாட்களுக்கு இருக்கலாம்; தண்ணீரில்லாமல் சில மணி நேரங்கள் இருக்கலாம்; ஆனால் சில வினாடிகள் கூடக் காற்றில்லாமல் உயிருடன் இருக்க முடியாது. ஒருவர் உயிருடன் இருப்பதற்குக் காற்று அவ்வளவு மதிப்புள்ளதாக இருந்தும் அதைப்பற்றி யாரும் கவனம் செலுத்துவதில்லை. இத்தகைய புறக்கணிப்பே பெருந்திரளான பல நோய்களுக்குக் காரணம்.

தூயகாற்று தன்பால் உள்ள பிராண வாயுவின் வாயிலாக இருதயம், தமனிகள், இரத்த தந்துகிகள், வடி குழாய்கள் ஆகியவற்றில் உள்ள இரத்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்துகின்றது. தூய காற்றை நீங்கள் சுவாசித்தால் உயிரூட்டும் பிராணவாயுவை நீங்கள் இரத்தத்திற்கு வழங்கு கின்றீர்கள். நீங்கள் உடல் நலத்தோடும் திடகாத்திர மாகவும் மனம் நிறைந்த மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்கின்றீர்கள்.

திறந்த வெளியில் வாழுங்கள், திறந்த வெளியில் உறங்குங்கள். உடற் பயிற்சிகளையும், ஆசனங்களையும், பிராணயாமங்களையும் திறந்த வெளியில் செய்யுங்கள். திறந்த வெளியில் உலாவுங்கள், திறந்த வெளியில் விளையாடுங்கள். திறந்தவெளியில் ஆழ்ந்த மூச்சுவிடுங்கள். திறந்த வெளியில் ஓடுங்கள். நீங்கள் நல்ல உடல் நலத்தை அனுபவிப்பீர்கள். காச நோய் வீக்கங்களும், கிருமிகளும் உங்களைத் தாக்க முடியாது. காச நோய் எதுவும் உங்களை அணுகாது.

போதுமான அளவு தூயகாற்றைச் சுவாசிக்காதவர் களுக்குப் பலவீனமான, குறுகிய மார்புக் கூடு உண்டாகி விடுகின்றது. இக்காலத்தில் சுவாசித்தல் குறையுடையதாக உள்ளது. ஆதலால் காச நோய், நிமோனியா, இன்புளுயன்சா, ஆஸ்த்மா, மார்ச்சளி நோய் ஆகியவைகள் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. விடுமுறை நாட்களில் நாட்டுப்புற ஊர்களுக்குச் சென்று தூய, களங்கமற்ற காற்றைச் சுவாசியுங்கள். இழந்த உடல்நலத்தை நீங்கள் மீண்டும் பெறுவீர்கள். சுவாச சம்பந்தமான நோய்களுக்குப் பல்வேறு பரிகாரங்கள் உள்ளன; ஆனால் தூயகாற்றில் சுவாசிப்ப தற்கும், ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதற்கும் நிகரான பரிகாரம் எதுவும் இல்லை.

சில தலைமுறைகளுக்கு முன்னால், சின்னஞ்சிறு ஊர்களில் வாழ்ந்த மக்கள் நிறைவான உடல் நலத்தை அனுபவித்தார் கள். அவர்கள் திறந்த வெளியில் வாழ்ந்தார்கள். சட்டை

களாலும், மேல் சட்டைகளாலும் அவர்கள் தங்கள் உடம்புகளை மூடவில்லை. அவர்கள் தூய காற்றைச் சுவாசித்தார்கள். அவர்கள் உடல் நலத்தோடும் வலிமையோடும் விளங்கினார்கள். அவர்கள் நீண்ட ஆயுள் பெற்று வாழ்ந்தார்கள், இயந்திரங்கள், ஆலைத்தொழில் ஆகியவற்றின் கண்டுபிடிப்பினால் நாட்டுப்புற மக்கள் நகரங்களுக்குக் குடியேறி நச்சுக் காற்றைச் சுவாசிக்கலாயினர். பல்வேறு வகை நோய்களுக்கு அவர்கள் ஆளானார்கள். படித்தவர்கள் சொற்ப சம்பாத்தியத்தை நாடித் தங்கள் சொந்த ஊர்களை விட்டு வந்து நகரங்களில் குடியேறினார்கள். நகரங்களில் உள்ள மின்சார விளக்குகள், கார்கள், திரைப்படங்கள், உணவு விடுதிகள், பொழுதுபோக்குக் கழகங்கள் முதலியவை அவர்களை மிகவும் கவர்ந்து விட்டன. அவர்கள் நெருக்கடி மிகுந்த பகுதிகளில் வாழ்கின்றார்கள்; துர்நாற்றம் மிகுந்த காற்றைச் சுவாசிக்கின்றார்கள்; பல்வேறு வகையான நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டுத் துன்புறுகின்றார்கள்.

நீங்கள் துர்நாற்றம் மிகுந்த காற்றைச் சுவாசித்தால் இரத்தம் அழுக்கடைகின்றது. புதிய பிராணவாயு வழங்கப்படாத குறைபாட்டினால் இரத்தம் அழுக்கடைந்தால் உங்களுக்கு இரத்தச் சோகை என்னும் நோய் உண்டாகின்றது. போதிய இரத்தம் இன்மையால் நீங்கள் ஜீவாதாரச் சக்தியையும் உடல் நலத்தையும், வலிமையையும் இழக்கின்றீர்கள். பலவீனம், களைப்பு, தளர்ச்சி ஆகியவற்றால் நீங்கள் தொல்லைப்படுகின்றீர்கள். இரத்த சோகையினால் நீங்கள் வருந்தும்போது பல்வேறு நோய்கள் பின்தொடர்ந்து வருகின்றன. ஏனைய உறுப்புக்கள் யாவும் ஒழுங்காக இயங்க முடியாது. ஆதலால் உங்கள் உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பதற்காக நீங்கள் தூய காற்றைப் பெறுவது மிகவும் அவசியமாகின்றது.

நீங்கள் வாழும் அறையில் இருள் மண்டிக்கிடந்தால். போதிய காற்றும் வெளிச்சமும் புக வசதி இல்லாமல் இருந்தால், நீங்கள் என்றென்றும் இந்த அறையிலேயே

வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், இரத்த விருத்திக்கான மருந்துகள், சத்துள்ள நல்ல உணவுகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் எந்த அளவு உட்கொண்டாலும் உங்கள் இரத்தம் வளம் பெற முடியாது. உங்கள் இரத்தத்தை என்றென்றும் தூய்மையாக வைத்திருப்பதற்குத் தூய்மையான காற்று ஒரு முக்கியமான பகுதியாகும். ஆதலால் தூய்மையான காற்றைச் சுவாசியுங்கள்.

உறங்கும்போது உங்கள் முகத்தை மூடாதீர்கள். அது மிகவும் தீய பழக்கம். நீங்கள் வெளிவிட்ட காற்றையே மீண்டும் சுவாசிப்பீர்கள்; அதில் கரியமில வாயு கலந்திருக்கின்றது. தனியாக உறங்குங்கள். உடல் நலத்துக்கு உகந்தது.

திறந்த வெளியில் உறங்குங்கள். திறந்த முற்றத்தில் உறங்குங்கள். போதிய காற்றும் வெளிச்சமும் புகும் வசதி இல்லாத, அடைக்கப்பட்ட, இருள் மூழ்கியுள்ள அறைகளில் உறங்கவேண்டாம்.

விழித்திருக்கும்போதும், உறங்கும்போதும்கூட வாயினுல் சுவாசிக்க வேண்டாம். அது மிகவும் தீங்கு பயக்கின்ற பழக்கமும் ஆகும்.

மூக்கின் வழியாக உள்ளிழுக்கப்படும்போது காற்று வெப்பமடைகின்றது. மேலும் மூக்கில் உள்ள சுத்தமாக்கும் கருவியினுல் அது தூய்மை ஆக்கப்படுகின்றது. வாயினுல் சுவாசித்தால் உங்களுக்குச் சளி பிடிக்கும். அழுக்குள்ள காற்று சுவாசப்பைகளையும், மூச்சுக்குழாய்களையும் தீங்கு அடையச் செய்கின்றது.

ஆழ்ந்து சுவாசித்தல்

ஆழ்ந்து சுவாசிப்பது மிகவும் நலந்தருவதாகும். அது நல்ல உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும்

தருகின்றது. ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும்போது உள்ளிழுத்த காற்று நீண்ட நேரம் வரைக்கும் இரத்தத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்றது. இரத்தம் அதிக அளவில் பிராண வாயுவைப் பெறுகின்றது; எனவே அதிக அளவில் தூய்மை பெறுகின்றது; ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும்போது மார்பு விரிவடைகின்றது. ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதனுல் மார்பு வளர்ச்சி பெறுகின்றது. ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் பயிற்சியை நீங்கள் ஒழுங்காகச் செய்து வந்தால் மார்பின் விரிவு நிலை பெறுகின்றது. சுவாசப் பைகள் வலிமை பெறுகின்றன. உங்கள் குரலில் ஆற்றலும் இனிமையும் சேர்கின்றன.

சுக ஆசனத்தில், சித்தாசனத்தில் அல்லது பத்மாசனத்தில் (தாமரை இருக்கை) எளிதாகவும் வசதியாகவும் அமருங்கள். தலை, கழுத்து, முதுகு ஆகியவை ஒரே நேர் கோட்டில் இருக்குமாறு நிமர்ந்து அமருங்கள். எந்த அளவு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாகவும் காற்றை மெதுவாக உள்ளே இழுக்கவும், பிறகு எந்த அளவு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு மூச்சை நிறுத்தி வையுங்கள். இவ்வாறு நிறுத்தி இருக்கும் போது 'ஓம்' மந்திரத்தை மானசீகமாக உச்சரியுங்கள். பிறகு மிக மிக மெதுவாக மூச்சை வெளியே செலுத்துங்கள். இப்போது சிறிது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு இதே முறையை மீண்டும் செய்யுங்கள். மூச்சை உள்ளே இழுப்பதும், நிறுத்துவதும், வெளியே செலுத்துவதும் சுகமாக இருக்கவேண்டும். மூச்சுத் திணறல் சிறிதும் இருக்கக் கூடாது. நன்கு வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ள அறையில் அல்லது திறந்த வெளியில், ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதைப் பயிற்சி செய்யவும். குளிர் மிகுந்த வறட்சியைத் தவிர்க்கவும்.

காசநோய், ஆஸ்துமா, களைப்பு, தலைவலி, தளர்ச்சி, மூக்கடைப்பு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்த ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி உதவியாக இருக்கின்றது.

சுவாச சம்பந்தமான நோய்களின் தன்மையைத் தெளிவாகத் கண்டறிவதற்கு மருத்துவர்கள் ஆதாரமாகக் கொள்வன, ஆழ்ந்து மூச்சை இழுப்பதும், சத்தத்துடன் அதை வெளியே செலுத்துவதும் ஆகிய அடையாளங்களே. வீக்கத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் சுவாசம் நிகழும் நிலையிலிருந்து வீக்கத்தின் இயல்பைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். வேகமாகச் சுவாசிப்பது நிமோனியாவுக்குரிய அறிகுறி. சிரமப்பட்டு ஓசையுடன் விடும் மூச்சு ஆஸ்துமாவின் அறிகுறி. விரைந்து பெருமூச்சு விடுவது வலிப்பு நோயின் விளைவு ஆகும்.

உடல்நலம் உள்ளபோது சுவாசிப்பது சுலபமாகவும், மெதுவாகவும், சமமாகவும், நிறைவாகவும் நிகழ வேண்டும். அப்போது இரத்தம் தரத்தில் சீரழியவில்லை அல்லது சுவாசப்பைகள் பாதிக்கப்படவில்லை என்று நிச்சயிக்கலாம். உடல் நலமாக இருக்கும்போது நிகழும் சுவாசங்களின் சராசரி எண்ணிக்கை நிமிடத்திற்கு 15 ஆகும். ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் நான்கு நாடித்துடிப்புகள் நிகழ வேண்டும்.

வெப்பக்காற்றுக் குளியல்

கீல்வாதம், கல்லீரலில் தேக்கம், முடக்குவாதம், முழங்கால் வீக்கம், இடுப்புப்பிடிப்பு, சொறி முதலிய தோல் வியாதிகள், சிறுநீரகங்கள் தொடர்பான வியாதிகள் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்த வெப்பக்காற்றுக் குளியல் உதவியாக இருக்கின்றது. அது முகத்தில் வியர்வை அரும்பச் செய்கின்றது.

சிவ சுரோதயம்

இரவில் இடது பக்கம் சாய்ந்து உறங்குங்கள். இப்போது பிங்கல நாடி அல்லது சூரிய நாடி வலது மூக்கின் வழியாக இயங்குகின்றது. பிங்கலம் என்பது வெப்பம். அது உணவை நன்ருக ஜீரணம் செய்கின்றது.

உணவை உண்ட பிறகு இடதுபுறம் சாய்ந்து சிறிது நேரம் படுத்திருங்கள். இப்போது பிங்கள நாடி வலது மூக்கின் வழியாக இயங்குகின்றது. இதனால் அஜீரணம் அல்லது குன்ம வியாதி குணமாகின்றது.

ஒருமணி நேரம் மூச்சு வலது மூக்கின் வழியாக இயங்குகின்றது; அடுத்த ஒருமணி நேரம் அது இடது மூக்கின் வழியாக இயங்குகின்றது. மூச்சைக் கவனியுங்கள். இதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

ஆஸ்துமாவினால் நீங்கள் தாக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அப்போது மூச்சு இயங்கும் மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக உள்ளே இழுங்கள்; அடுத்த மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக வெளியே செலுத்துங்கள்; மூச்சு நன்கு இயங்காதபோது அல்லது குறைந்த அளவில் மூச்சு இயங்கும்போது இதைச் செய்யுங்கள். இவ்வாறே சிறிது நேரம் மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள். ஆஸ்துமாவின் தாக்குதல் தணியும்.

அத்தியாயம் — நான்கு

நீர்ச் சிகிச்சை

நீர்ச் சிகிச்சை நோயாலும் காய்சலாலும் வருந்துவோருக்கு மட்டும் உரியதன்று. எதிர்காலத்தில் நோய் வராமல் தடுக்கவும், உயர்ந்த தரமான உடல்நலம், வலிமை ஊக்கம் ஆகியவற்றைப் பேணிக்காக்கவும், நல்ல உடல் நலத்துடன் இருப்பவர்களும் இம்முறையைப் பயன் படுத்தலாம் குணப்படுத்துவது போலவே தடுக்கும் முறையாகவும் நீர்ச் சிகிச்சை உள்ளது.

நோய்கள் கடுமையாக இருக்கும் காலங்களில் நீர்ச் சிகிச்சை அவற்றின் கடுமையைத் தணிக்க உதவுகின்றது. ஈர மண் பட்டிகளாலும், துண்டைத் தண்ணீரில் நனைத்து உடம்பைத் துடைத்துவிடுவதனாலும் வெப்பம் பரவுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது; இதனால் காய்ச்சலின்போது இருக்கும் வெப்பநிலை தணிந்து விடுகின்றது. நாட்பட்டு நிலவும் தீராத நோய்களின்போது அது சுறுசுறுப்பூட்டுவதாகவும் உள்ளது. திறமையுடன் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்குத் தகுதி வாய்ந்ததாக உடம்பு தூண்டிவிடப்படுகிறது.

நோயைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படும் சாதனங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் தண்ணீர் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தது. அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த பரிகாரங்களில் ஒன்று. சந்தேகமின்றித் தண்ணீர் ஓர் எளிய பரிகாரமே; ஆனால் அதைப் பயன்படுத்தும்போது நிச்சயமாக மிகவும் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். பயன்படுத்துபவர் எந்த அளவுக்கு அதிகமாக அறிவியல் அறிவு பெற்றிருக்கின்றாரோ, அந்த அளவுக்கு அதிகமான திறமையுடன் அவரால் அதைப் பயன்படுத்த முடியும்.

தண்ணீர் குறிப்பிட்ட இடத்தில் உள்ள வலியைப் போக்குகின்றது; நரம்பு மண்டலத்தை ஊக்குவிக்கின்றது;

உடம்பு முழுவதும் வெப்பத்தைச் சமமாக்குகின்றது; உடம்பில் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் உள்ள வெப்ப மிகுதியை நீக்குகின்றது; உயிரின் குணப்படுத்தும் சக்தியையும் உடம்பை வெப்பப்படுத்துவதன் சக்தியையும் உயர்த்தி விடுகின்றது.

இயற்கை மருத்துவர் வெந்நீருக்கும் குளிர் நீருக்கும் உள்ள சுத்தப்படுத்தும், குணப்படுத்தும் தன்மையை முழுமையாகப் பயன்படுத்துகின்றார்.

என்றென்றும் தீராத கணக்கற்ற தோல் வியாதிகள் தண்ணீரின் குளுமையைப் பயன்படுத்துவதால் பெரும் அளவில் நீங்குகின்றது. தண்ணீர்க் குளியல் தேவையான குளுமையைத் தருகின்றது. குளிக்கும் போதும், குளித்த பின்னும் தோலில் இருந்து தண்ணீர் ஆவியாக மாறுவதனால் தோல், என்றும் தீராமல் உள்ள வியாதிகளைத் திருப்திகரமாகத் தணியச் செய்கிறது. நரம்புகள் அமைதியுறுகின்றன. துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்து உடம்பைத் துடைப்பதனாலும் இதே பரிகாரம் கிடைக்கின்றது. நரம்புகள் அமைதி பெறுவதன் பொருட்டுக் குளியல்களை நேரம் தவறாமல் ஒழுங்காக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தண்ணீர் குணப்படுத்தும் ஒரு சாதனம். அது நோயை நீக்கும் சாதனம். குணப்படுத்தும் முறைகளில் அதுவே மிகவும் பழமையானது. வெப்பத்தன்மை அல்லது இயந்திரத் தன்மை அல்லது இரண்டு தன்மைகளின் கலவை, அதன் வெப்பம் உடம்பிலிருந்து வெப்பத்தைப் பிரித்தெடுக்கும் மிகப்பெரிய சக்தியாக அது உள்ளது. உடம்பைத் தொடுவதாலும் ஆவியாக மாறச் செய்வதாலும் அல்லது உடம்பு வெப்பத்தைப் பெறச் செய்வதாலும் அது தன் பணியை நிறைவேற்றுகின்றது. அது பொருள்களைக் கரையச் செய்கின்றது. உடம்பின் கழிவுகளை அது கரைத்து வெளியேற்றுகின்றது. அது உடம்பைப் பேணி வளர்க்கும் சத்துக்களை உடையது.

வெப்பமான துணிவகைகளாகிய பிளானல் அல்லது உல்லன் போர்வையால் மூடிய ஈரப்பட்டி கட்டி, வலி, வீக்கம் ஆகியவற்றை வெளியேற்றும் சக்தி வாய்ந்தது. ஈரப்பட்டி காய்ச்சலை நீக்குகின்றது.

உடம்பின் மீது குளிர் நீர் படுவதனுல் இரத்த ஓட்டம் உடம்பு முழுவதும் கிளர்ச்சியுடன் பாயுமாறு தூண்டிவிடப்படுகின்றது. சிவப்பு, வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை உயர்கின்றது. குளிர் நீர்க்குளியல் உடம்பில் மின்காந்த சக்தியை ஏற்படுத்துகின்றது. புத்துணர்ச்சியும் எழுச்சியும் உண்டாகின்றன.

அது இரத்தக் குழாய்கள் கழிவுகளை நீர்பாய்ச்சுவது போல் வெளியேற்றச் செய்கின்றது. ஜீரணமாகாத சக்கைகள், ஆரோக்கியமில்லாத பொருள்கள், நஞ்சு ஆகிய வற்றின் தேக்கங்களை வெளியேற்றிச் சுத்தமாக்குகின்றது. அது தோலில் உள்ள உரோமத் துவாரங்கள் திறந்திருக்கு மாறு செய்து அழுக்குகளை வெளியேற்றுகின்றது. குளித்த பிறகு நலமும், புத்துணர்ச்சியும் விளைய வேண்டும். அப்போதுதான் குளியலால் உங்களுக்கு உண்மையான நன்மை உண்டாகும். தண்ணீர் உடம்பைச் சுறு சுறுப்படையச் செய்கின்றது; உடம்பும் அதற்கிசைந்து ஊக்கம் பெறுகின்றது.

தண்ணீர் அகில உலகச் சிகிச்சை மருந்து. சோர்வுற்ற உறுப்பை அது உடனே மீண்டும் செயல்படச் செய்கின்றது.

வெந்நீரைச் சிறிது சிறிதாகப் பல முறை உறிஞ்சிக் குடியுங்கள். இதனுல் வயிறு செப்பமாகக் கழுவிவிடப் படுகின்றது; அமிலங்கள் யாவும் நீங்கி வயிறு சுத்தமாகிறது. அது நெஞ்சில் எரிச்சல், குடலில் நிரம்பிவிட்ட வாயு, கடுமையான அஜீரணம், நெஞ்சு அடித்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை நீக்கிவிடுகின்றது. அது செயலற்ற கல்லீரலைச் செயற்படுமாறு தூண்டிவிடுகின்றது; சிறுநீர் சுலபமாகப் பிரியச் செய்கின்றது; சிறு நீர்ப்பையிலும், சிறு நீரகங்

களிலும் சேர்ந்துள்ள கல்லும், மண்ணும் சேர்ந்த கலவை அல்லது கற்கள் எல்லாவற்றையும் அது கரைத்துவிடுகின்றது. கால், முழங்கால் வீக்கங்களும், கீல்வாதமும் ஏற்பட்டிருக்கும்போது மூட்டுகளில் உள்ள கரையாத உப்பு அமிலத்தையும் வீண் பொருளேயும் அது வெளியேற்றி இரத்த ஓட்டத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகின்றது.

நீர்ச் சிகிச்சையின் வரலாறு

இந்த உலகம் எவ்வளவு பழமைவாய்ந்ததோ அவ்வளவு பழமைவாய்ந்தது, நீர்ச் சிகிச்சை. இந்தியாவில் வாழ்ந்த முனிபுங்கவர்கள் தங்கள் ஆசிரமங்களில் இதை மிகவும் தீவிரமாகச் செய்து வந்தனர். வியாசர், வசிஷ்டர், வால்மீகி, பரத்வாஜர், அத்திரி, பிருகு ஆகிய தவயோகிகள் அனைவரும் இயற்கை மருத்துவத்தைப் பழகி வந்தனர். அவர்களுடைய சீடர்கள் இந்த நீர்ச் சிகிச்சை பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவைப் பெற்றிருந்தனர். அவர்கள் ஈரப்பட்டி, இடுப்புக் குளியல், உடம்பைத் தேய்த்துவிடுதல், உடம்பைப் பிடித்து விடுதல், முதுகுக் குளியல், முதலியவற்றை நன்கு பழகியிருந்தனர்.

மருத்துவத்தின் தந்தையாகிய ஹிப்போக்கிரடஸ் நீர்ச் சிகிச்சையுடன் மிகுந்த சிரத்தையுடன் பின்பற்றினூர்.

மருத்துவக் கலையின் உண்மையான வரலாறு மருத்துவத்தின் தந்தையாகிய ஹிப்போக்கிரடஸ் காலத்திலிருந்து இந்நாள் வரைக்கும் மருத்துவம் பயின்ற வைத்தியக்காரர்களைக் காட்டிலும், பிரீஸ்நிட்ஸ், நெப் அல்லது ரிக்லி போன்ற எளிய பாமர மக்களுக்கே அது மிகவும் கடமைப்பட்டிருக்கின்றது என்பதை நிச்சயம் ஒப்புக்கொள்ளும். மருத்துவம் பயின்ற வைத்தியர்கள் தங்கள் காலத்தில் வாழ்ந்த காற்று, நீர்ச் சிகிச்சைகளைத் தொடங்கி வைத்த முன்னோடிகளை ஓரளவுக்கு ஒதுக்கியே வைத்திருந்தனர்.

1773-ல் மறைந்த ஜெர்மனி மருத்துவர் ஜே. சி. ஹன் நீர்ச் சிகிச்சையைப் பற்றி ஒரு நூலை எழுதினூர். அவர் அதை ஒரு சிகிச்சை நூலாக உருவாக்கினூர்.

ஜி. சி. ஹன்மன் (1784) ஓமியோபதி முறையில் புகழ்மிக்க நிறுவனர்; அவர் தாம் எழுதிய, ''பழைய புண்களையும், சீழ் பிடித்த புண்களையும் செப்பமாகக் சிகிச்சைப் படுத்துவதற்குரிய அறிவுரைகள்'' என்ற நூலில், குறிப்பிட்ட சில குளியல்களைப் பின்பற்றுவதற்கான விரிவான குறிப்புகளை வழங்கினார்.

ஜெர்மனியில் சைலீசிய மலைப்பகுதியில் உள்ள கிராபென் பெர்க் என்ற இடத்தில் 1826—ல் நீர்ச் சிகிச்சை மையத்தை வின்செண்ட் பிரீஸ்நிட்ஸ் நிறுவினார். நீர்ச் சிகிச்சையின் தந்தை என்று அவர் கருதப்படுகின்றார். அவர் உழவர் ஒருவரின் மைந்தர்.

பிரீஸ் நிட்ஸ் ஒரு நாள் தம் இல்லத்தின் அருகே இருந்த ஓர் ஊற்றின் குளிர்ந்த தண்ணீரில் ஒரு புள்ளிமான் குளித்துக் குளித்துத் தன் காயத்தை எவ்வாறு ஆற்றிக் குணப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கவனித்தார். அது ஒவ்வொரு நாளும் மாலை நேரத்தில் அதே வேளையில் நொண்டியவாறே ஊற்றை அடைந்து தன் காயம் முற்றிலும் ஆறும் வரையில் குளித்ததைக் கவனித்தார். அப்போது அவர் பதினெட்டு வயது மட்டுமே நிறைந்த சிறுவராக இருந்தார். குளிர் நீரை இறுகக் கட்டி வைப்பதானால் பெரும்பான்மையான புண்களைக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சை செய்யத் தொடங்கி வெற்றி பெறலானார். பிறகு அவர் இடுப்புக் குளியல், பாதிக் குளியல், முழுக் குளியல், முழு ஈரப்பட்டி, மேலே தண்ணீரை ஊற்றிக் கொள்ளுதல், அடி வயிற்றில் ஈரப்பட்டிகள் முதலிய முறைகளைப் பயன்படுத்தினார்.

பிரீஸ்நிட்ஸ் என்பவரின் கொள்கையின்படி, பெரும்பான்மையான நோய்களுக்குக் காரணம் நோய்க் கிருமிகள் உண்டாக்கி வெளியிடும் நஞ்சு தேங்குவதும் குவிவதுமே யாகும்.

நோயுற்ற உடம்பின் பகுதியின் மீதே தண்ணீரைப் பொழிவது ஒருபோதும் கூடாது என்றும், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பு அல்லது பகுதியல்லாத உடம்பின் ஏனைய பகுதியின் மீதும் தண்ணீரைப் பொழிய வேண்டும் என்றும் அவர் போதித்தார். இத்தகைய பொழிவு குறுகிய நேரத்திற்கு மட்டுமே நடைபெற வேண்டும் என்றும் அவர் நம்பினார். "மிகையான சிகிச்சை அதிக உதவியைச் செய்யாது" என்று அவர் கூறினார்.

1798-ல் பிறந்த ஜோஹன் ஷ்ராத் நீர்ச் சிகிச்சையின் வளர்ச்சிக்காகப் பெரும் பணியாற்றினார். எல்லாச் சிகிச்சைகளின் போதும் ஈரமான மித வெப்பம் பெரும் அளவில் நன்மை தருகின்றது என்று அவர் கண்டறிந்தார்.

அவருக்கு ஒரு முறை முழங்கால் சில் உடைந்து போயிற்று. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் லினன் துணியால் ஆன ஈரப்பட்டியை வைத்து அதைச் சுற்றியும் உலர்ந்த பிளான்னல் துணியால் அவர் மூடிவைத்தார். ஈரப்பட்டி முற்றிலும் உலர்ந்த பிறகே அவர் மீண்டும் அதைப் புதுப்பித்தார். அவருடைய முழங்கால் நன்கு குணமாகிவிட்டது. இந்த அனுபவத்திலிருந்து அவர் ஈரமுள்ள மித வெப்பம் அற்புதங்களைச் செய்ய முடியும் என்று கண்டறிந்தார்.

1821-ல் பிறந்த செபாஸ்டியன் நிப், நீர்ச்சிகிச்சைத் துறையில் சிறந்து விளங்கிய மற்றொரு முன்னோடியாவார். அவர் ஏழை நெசவாளி ஒருவருடைய புதல்வர். ஹன் என்பவர் தாம் எழுதிய "நீர்ச்சிகிச்சை" என்ற நூலில் தந்துள்ள அறிவுரைகளை அவர் பின்பற்றினார். பவேரியாவில் ஓரிஸிஹோா பென் என்ற இடத்தில் அவர் ஒரு நீர்ச் சிகிச்சை நிலையத்தை நிறுவினார். இயற்கை மருத்துவத்தைப்பற்றி அவர் ஒரு நூலை எழுதினார். ஜெர்மெனியில் உள்ள ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இந்த நூல் இருந்தது; நிப் கூறியுள்ள முறைகளை அனைவரும் பின்பற்றினார்கள்.

''நோயின் காரணம் இரத்தத்தில் உள்ளது'' என்று நிப் கூறினர். மேலும் இரத்தத்தில் அழுக்கு இருக்கின்றது அல்லது இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தடை இருக்கின்றது. குளிர் நீர் நிச்சயம் உதவி செய்யும். அது தோலுக்குக் கிளர்ச்சியைத் தருகிறது; இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்கு படுத்துகின்றது. தொல்லை தரும் பொருள் கிளப்பப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகின்றது. தண்ணீரில் எந்த அளவுக்கு அதிகமாகக் குளிர்ச்சியாக இருக்கின்றதோ அந்த அளவுக்கு இந்த சிகிச்சையினல் அதிகமான பயன் உண்டாகும்'' என்றும் அவர் கூறினர். நீரைத் தன்மீது தெளித்து குளித்தல், நீரைத் தன் மீது பொழிந்து குளித்தல், இடுப்புக் குளியல்; பாதிக்குளியல் ஆகியவற்றை அவர் பயன் படுத்தினர்.

இப்போது லூயி கூனே வருகின்ருர்; இவர் நிப் என்பவரின் காலத்தில் வாழ்ந்தவர். நீர்ச்சிகிச்சையின் கலைக்கு இவர் வழங்கியவை இவருடைய சொந்தக் கருத்துக்களாகும்; அவை மிகவும் மதிப்புயர்ந்தவை. நோய் என்ற நிலையும் உடல்நலம் என்ற நிலையும் வெவ்வேருக உண்டு என்ற உண்மையை அவர்தான் தெளிவு செய்தார். அவர், ''வியாதிக் கிருமிகள் உண்டாக்கி வெளியிடும் நஞ்சு தான் நோய்க்குக் காரணம். தொண்டை உடம்பின் கண்ணுடி. நோய் தொண்டையிலும் தலையிலும் ஒரு மாறுதலை உண்டாக்குகின்றது. கண்களின் தோற்றம், முகத்தின் நிறம், தோல், தலைமுடி ஆகியவற்றின் நிலை ஆகியனவும் உடல்நலத்தின் உள்நிலை, மனத்தின் உள்நிலை ஆகியவற்றை அறிவிக்கின்ற முக்கியமான காரணங் களாகும்'' என்று அவர் கூறினர்.

கூனே, ''சீராகவுள்ள ஒரே நோய்க்குரிய சிகிச்சையும் பரிகாரமும் ஒன்றுதான் இருக்க வேண்டும்,'' என்று கூறினர். இடுப்புக் குளியல், நீராவிக் குளியல் ஆகியவற்றை அவர் பெரிதும் ஆதரித்தார். ''நோயின் அளவை'' பற்றிய கருத்தைத் தோற்றுவித்தவர் அவர்தான்.

அடால்ட் ஜஸ்ட், டாக்டர் லக்ஷ்மண், பில்ஸ் ஆகியோரும் நீர்ச் சிகிச்சையின் முன்னோடிகளாவர்.

அடால்ட் ஜஸ்ட், ''இயற்கைக்குத் திரும்புங்கள்'' என்ற நூலின் ஆசிரியர், இயற்கைக் குளியலைக் கண்டு பிடித்தவர். அவர் களிமண்ணால் சிகிச்சை செய்வது பற்றிய துறைக்கு அவர் பெரும் பணியாற்றினார்.

ட்ரெடன் என்ற ஊரில் டாக்டர் லக்ஷ்மணும் பில்ஸும் இயற்கை மருத்துவ நிலையத்தை நிறுவினர். டாக்டர் லக்ஷ்மண் தேய்த்துக்குளிக்கும் முறையைக் கண்டு பிடித்தார். இயற்கை மருத்துவத்தைப்பற்றி பில்ஸ் இரண்டு தொகுதிகளை எழுதினார். பல்வேறு மொழிகளில் அவை மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இயற்கை மருந்தில் ஆங்கிலேய முன்னோடிகள் இவர்கள். 1872ல் ஸ்மெட்லே, ''நடைமுறை நீர்ச் சிகிச்சை', என்ற நூலை வெளியிட்டார். இத்துறையில் இதுவே மிகச் சிறந்த நூல். அவர் நிறுவிய நீர்ச் சிகிச்சை நிலையம் மிகவும் புகழ் பெற்றது.

பிற்காலத்தில் இந்த நிறுவனத்தின் பொறுப்பை டாக்டர். என். பி. ஹன்டர் ஏற்றுக்கொண்டார். இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய நூல்களையும் அவர் எழுதினார். இப் பொருளைப்பற்றிச் சென்ற நூற்றாண்டின் மத்தியில் டாக்டர் எட்வர்டு ஜான்சன் பல நூல்களை எழுதினார்.

பெரிய உண்மைகளுக்குப் பொதுவான ஒரு விதி உண்டு. அவை தோன்றும் தொடக்க காலத்தில், அக்காலத்தைச் சேர்ந்த அலுவல் முறை அதிகாரிகள், ''இவை சுத்த அபத்தம்; நாம் கவனிப்பதற்கு அருகதையும் இல்லாதவை'' என்று கூறுகின்றார்கள். சில ஆண்டுகள் கழிந்த பிறகு அவற்றில் ஏதோ சிறிது உண்மை உண்டு; ஆனாலும் அவர்கள் உரிமை கொண்டாடுவதுபோல் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை அல்ல என்று சொல்ல ஓரளவு

ஒத்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். இறுதியில் அவர்கள் ''இக் கண்டு பிடிப்பு மிகப் பெரும் அளவில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை'' என்று கூறுகின்றனர்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஒரு தொகுப்பில் உள்ள சாதனங்கள் பலவற்றுள் ஒரு சாதனத்தை மட்டும், மருந்துக்கு உள்ள ஒரே ஒரு அடிப்படை என்று இயற்கை மருத்துவ முறைகள் கருதுகின்றன. கூனே, செராத், ரிக்லி, பிரீஸ்நிட்ஸ், பிளேடன் ஆகியோருடைய சீடர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் இடையே பொதுவாகப் பெரும் வேறுபாடு நிலவுகின்றது. இவ் வேறுபாடுகளுக்குரிய காரணத்தை நாம் ஆராய்ந்தால் அது ஒரு பக்கத்தைப் பற்றியதாக உள்ளதென்று நாம் காணுகின்றோம். உதாரணத்திற்கு, நிப், பிரீஸ்நிட்ஸ் ஆகியோருடைய முறையில் அடிப்படை நீர்ச் சிகிச்சை; ரிக்லி முறையின் அடிப்படை கதிரவனுடைய வெளிச்சம்; செராத் முறையின் அடிப்படை உடம்பின் உறுப்புக்களை ஈரம் போக உலரவைப்பது; இவ்வாறே இன்னும் பல வேறுபாடுகள் உள்ளன.

இவை யாவும் குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு மட்டுமே உரியன; ஆனால் உடம்பு முழுவதும் புத்துணர்ச்சி பெறுமாறு செய்யும் பொதுவான சிகிச்சையே எப்போதும் கருத வேண்டிய முக்கியமான கொள்கையாகும். குறிப்பிட்ட பகுதிக்குரிய சிகிச்சையும் முக்கியமானதுதான்; ஏனெனில் அது மேற்கூறப்பட்ட சிகிச்சையின் ஒரு பிரிவாக உள்ளது. பொது சிகிச்சை எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கிறது; ஒரு பகுதிக்குரிய சிகிச்சை அவை நடத்துகின்றது; வேண்டுமெனில் மாற்றி அமைக்கின்றது. இரண்டுமே நடை முறையில் இருப்பதற்கு உரிமையும், முக்கியத்துவமும் உள்ளவை. இரண்டுமே மிக மிக முக்கியம் வாய்ந்தவை. ஒன்று இல்லையெனில் மற்றதற்கு மதிப்பே இல்லை; ஒருவர் எப்போதும் இரு வகைச் சிகிச்சைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறையும் மதிப்புள்ளது என்பதில் ஐயமில்லை, அவர்கள் கூறியது நல்லது; உண்மை; ஆனால் அது போதியதன்று; ஏனெனில் அவை தனித்து நிலவும் முறையாக ஆகிவிடுகின்றது; தனக்குரிய முறை அல்லாத பிற முறைகள் மதிப்புள்ளவை என்று ஒப்புக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. ஒவ்வொருவரும் தமது முறை ஒன்று மட்டுமே நல்லது என்றும் மற்றவை அவ்வளவாகக் கருதத் தக்கவை அல்ல என்றும் வற்புறுத்திக் கூறுகின்றனர். எனவே, பல்வேறு வகை இயற்கை மருத்துவ முறைகளின் பலவீனமான கருத்து ஒவ்வொரு பக்கக் கண்ணோட்டமே என்று நான் கருதுகின்றேன்.

உணவு, நீர்ச் சிகிச்சை பற்றிய விதிமுறைகளைப் பற்றி ரிக்லி அக்கறை கொள்ளவில்லை; ஏனெனில், அவருக்குக் கதிரவனுடைய ஒளிக் கதிர்களே எல்லாமாக இருந்தன. பிரீஸ் நிட்ஸி, நிப் ஆகிய இருவரும் உணவைப் பற்றிச் சிறிதும் கவலை கொள்ளவில்லை. நோயாளிகள் தாம் விரும்பும் எந்த உணவையும் உண்ண அவர்கள் அனுமதித்தனர். நீர்ச் சிகிச்சையே எல்லாம் என்று அவர்கள் கருதினார்கள்.

ஷ்லேகேயாகான் உணவைப் பற்றித் தனிக் கவனம் செலுத்தினார்; நீர்ச் சிகிச்சைக்கோ அல்லது சூரிய வெளிச்ச குளியலுக்கோ அவர் முக்கியத்துவம் தரவில்லை. இம்முன்னோடிகள் யாவரும் ஓரளவு மதிப்புள்ளவர்கள். ஆனால் அனைவரும் ஒருபக்கக் கண்ணோட்டம் உடையவர்களே.

உலகில் இன்று நிலவும் மிகப் பெரிய பாவத்தைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்; ஒருபக்கக் கண்ணோட்டமும், அகந்தையுமே அப்பாவம். இயற்கை மருத்துவத்தின் ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறையிலும் உள்ள உண்மையான தகுதிகளின் அனுகூலத்தை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நோய் நீக்கும் சாதனமாகத் தண்ணீர் எவ்வாறு பணி புரிகின்றது ?

உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய இன்றியமையாத சக்தியில் தண்ணீருக்கும் பெரும் பங்கு உண்டு; ஏனெனில் உடம்பின் எடையில் முக்கால் பங்கு தண்ணீரால் அமைந்தது; உயிர் தரும் இத் திரவத்தின் வினியோகம் தொடர்ந்து நிலையாக இருக்க வேண்டும் என்ற தேவை எப்போதும் இருக்கின்றது. ஆனால் நோய் நீக்கும் சாதனமாக அது பயன்படுவதிலிருந்து, உணவாக அல்லது திசுக்களாகி கட்டி அமைக்கும் ஒரு சாதனமாக இருப்பது பெரும் அளவில் தெளிவாக விளங்கு கின்றது; இதனால் தண்ணீரின் இன்றியமையாத பயன்பாடு புலனாகின்றது. அது உடம்பில் இயங்கும் முறை, செயற் படும் முறை ஆகியவைகளைப் பொறுத்து முற்றிலும் அமையும். அதன் பயன்பாட்டினால் அதன் நோய் நீக்கும் குணம் புலனாகும்; அறிவியல் கொள்கைகளின்படி அது பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்; இவ்வறிவியல் கொள்கைகள் மெய்வருந்தி உழைத்த உழைப்பினாலும், ஆய்வினாலும், நீண்ட கால அனுபவங்களாலும் ஒரு நெறி முறையாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், தண்ணீரின் சிகிச்சை மதிப்பு, வெப்பத்தையும், குளிர்ச்சியையும் வேண்டும் அளவு தரும் சாதனமாக அனுசரித்துக் கொள்வதில் பெரும் அளவு அமைந்துள்ளது என்று கூறலாம். நீர்ச் சிகிச்சைத் துறையில் பல்வேறு வகை பயன்பாடுகளில் தண்ணீரைப்போல் இச் சிகிச்சைக்கென்றே அமைந்ததும், தன் பணியில் இவ்வளவு சக்தி வாய்ந்ததும், இவ்வளவு எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதும், பயன்படுத்தப்படக் கூடியதும், ஆன சாதனம் தண்ணீரைப் போல் வேறு எதுவும் இல்லை. நிச்சயம் தண்ணீர்தான் பெரும் அளவில் நல்லபயன் தரும் வகையில் தூய்மைப் படுத்தும் சாதனமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அழுக்குகளை வேகமான நீரோட்டமாக வெளியேற்றுவதற் குரிய இயல்புகள் வாய்ந்த பொருள் பிறிது ஒன்றும் இல்லை;

தெளிவாகவும், பயனுள்ள வகையிலும், தேய்ந்த பொருள்களை வெளியேற்றிச் சுத்தப்படுத்தி உடம்பின் பல்வேறு பணிகளும் நன்கு நடைபெறச் செய்வது தண்ணீரே.

உடம்புக்கு அல்லது உடம்பின் பகுதிகளுக்கு வெப்பம் அல்லது குளிர்ச்சி பற்றிய உணர்வுகளைக் கொண்டு செல்லும் தண்ணீரின் பயன்பாடுகள், பயன்படுத்தும் முறைகளிலும் வகைகளிலும் பேரெண்ணிக்கையாக உள்ளன. உடம்புக்கு உரிமையாகவுள்ள நோய்களில் பெரும்பாலானவற்றுக்கு நீர்ச் சிகிச்சையே சுட்டிக் காட்டபடுகின்றது; பயன்படுத்தப் படுகின்றது. உடம்பில் குளிர்ச்சியோ அல்லது வெப்பமோ ஏற்படவேண்டும் என்று விரும்பினாலும், உடம்பின் அல்லது உறுப்பின் செயற்பாடுகள் துரிதம் அடையச் செய்யவோ அல்லது தணியச் செய்யவோ விரும்பினாலும், கையில் தயாராகவும், சுலபமாகவும், மலிவாகவும், நம்பத்தகுந்ததாகவும், விவேகத்துடன் பயன்படுத்தினால் எப்போதும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும் பொருள், தண்ணீரே.

நோய் நீக்கும் சிகிச்சையில் தண்ணீரின் பயன்பாடுகள் பற்றி விரிவான ஓர் ஆராய்ச்சி நூலை இங்கு வழங்குவது சாத்தியம் அல்ல. ஒவ்வொருவரும் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய பொதுவானவையும் எல்லாவற்றையும் குறிப்பன வாகவும் உள்ள சில கொள்கைகள் இருக்கின்றன. உலோகங்களை வெப்பம் விரைவில் விரியச் செய்கின்றது; குளிர்ச்சி அவற்றைச் சுருங்கச் செய்கின்றன; அதுபோலவே உடம்பின் திசுக்களையும் வெப்பம் விரைவில் விரியச் செய்கின்றது, குளிர்ச்சி சுருங்கச் செய்கின்றது. வெப்பம் செயற்பாட்டை விரையச் செய்கின்றது; குளிர்ச்சி தாமதப் படுத்துகின்றது. விரைவாகச் சிறுகச் சிறுகக் குளிர்ச்சியைப் பயன்படுத்தினால் செயற்பாடு தூண்டிவிடப்படுகிறது; தொடர்ந்து பயன்படுத்தப்படும் வெப்பம், செயற்பாட்டை மந்தம் அடையச் செய்கின்றது. உடம்பின் மேனியின்மீது தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதனால் அது நல்ல சிகிச்சை பெறுகின்றது. அது மட்டுமன்று, உடம்பின் உள் உறுப்புக் களும் நன்றாகவும் உடனடியாகவும் நரம்புக் கூட்டங்களின்

வழியாக அனுப்பப்படுகின்றன. அந்த நரம்புக் கூட்டங்கள் முடிவடையும் எல்லைகள் தோலில் உள்ளன; அவை பல்வேறு உள்ளுறுப்புக்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பை உண்டாக்கிக் கொள்ளுகின்றன. தோலின்மீது குறிப்பிட்ட பரப்பு அதற்குரிய ஓர் உள்ளுறுப்பின் பிரதிநிதியாக இருக்கின்றது; அதன் நரம்புகள் அப்பரப்புடன் செயலை எதிரேற்கும் முறையில் தொடர்பு கொண்டிருக்கின்றன. இந்தப் பரப்பு, எந்த உறுப்பை நாம் அடைய விரும்புகின்றோமோ அந்த உறுப்பின் — வயிற்றின் அல்லது இருதயத்தின் அல்லது கல்லீரலின் 'முகம்' என்று சொல்லப்படுகின்றது. பொதுவாக இந்தப்பரப்பு உறுப்பின்மீது இருக்கும் அல்லது அதற்குப் பக்கத்தில் இருக்கும்; ஆனால் எப்போதும் அவ்வாறு இருப்பதில்லை.

தேக்கம் உள்ளே இருப்பினும் அல்லது வெளியில் இருப்பினும் வெந்நீரும் தண்ணீரும் பயன்படுத்தப்பட்டு வெகு திருப்திகரமாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. காய்ச்சல்கள் தணிக்கப்படுகின்றன; இரத்த ஓட்டம், தண்ணீரின் வழியாக வெப்பமும் குளிர்ச்சியும் பயன்படுத்தப் படுவதனால் உடனடியான விரைவுடன், வேறுபடாத சரி நிலையாக ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றது. இங்கு செய்யப்படும் ஆராய்ச்சியில் 'தண்ணீர்' என்ற சொல் பனிக்கட்டியையும், நீராவியையும் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறது. பனிக்கட்டியின் வடிவில் பயன்படுத்தப்படும், குளிர்ச்சி, இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கச் செய்கின்றன; இன்றியமையாத செயற்பாடுகளை மட்டுப் படுத்துகின்றது. இருதயத்துடிப்பின் வேகத்தை அது தணிக்கின்றது; இருதயத்தின்மீது பனிக் கட்டியை வைத்தால் அதன் தீவிரமான செயற்பாடு மெதுவானதாகத் தணிக்கப்படுகின்றது; ஈரமான வெப்பம் படுமாறு செய்தால் இதற்கு நேர்மாறான விளைவு ஏற்படு கின்றது. மூளையில் அல்லது தலையில் ஏற்படும் தேக்கம் தலைவலிகளுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது; பாதங்களையும், கீழ் உறுப்புக்களும் சூடேறச் செய்தால் இரத்தக் குழாய்கள் நீளுகின்றன; தலையிலிருந்து இரத்தத்தைக் கவர்ந்து

அப்புறப்படுத்துகின்றன; எனவே தலைவலிகளும் நீங்குகின்றன. அதே சமயம் தலையையும், தலைக்குச் செல்லும் தமனிகளையும் குளிரச் செய்தால் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்குகின்றன; தலைக்குப் பாயும் இரத்தத்தின் அளவும் குறைகின்றது.

வெப்பம் இரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்வதனால் மிகப்பெரிய வலி நிவாரணியாக இருக்கின்றது; இதனால் தடையில்லாத இரத்த ஓட்டத்திற்கு வழி செய்கின்றது; தேக்கம் மிகுந்த இடங்களிலிருந்து இரத்தத்தை விடுவிக்கின்றது. வெப்பம் நேரடியாக நரம்பு இழைகளின் மீது செயல்படுகின்றது; வலியினால் உண்டாகும் எரிச்சலை அல்லது துன்ப உணர்வைத் தணிக்கின்றது.

நரம்பு மண்டலத்தின் மீது தண்ணீருக்குள்ள செயல்திறன் மிகவும் உறுதியானது; குறிப்பிடத்தக்கது. இச் செயல்திறன் வாயிலாக நரம்பாற்றலின் தன்மை விவேகத்துடன் கட்டுப்படுத்தலாம்; எவ்வகை உடல்நலக் குறைவின்போதும் அதைக் குணப்படுத்தும் முறையில் இது முக்கியமாகக் கவனிக்கத்தக்க தொன்றாகும்.

சக்தி வாய்ந்ததும் நடைமுறைக்கு உகந்ததுமான இச்சாதனம் ஏனைய முறைகளைக் காட்டிலும் மிகவும் அனுகூலம் உள்ளது; நீர்ச் சிகிச்சை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய நச்சுப் பொருள்களை உடம்பில் நிரப்புவதில்லை. உடம்பின் இயல்பான செயற்பாடுகளுடன் முற்றிலும் ஒத்துச் செல்லும் தூண்டுகோலாக இது இருக்கின்றது; உடம்பின் இயல்பான நடவடிக்கைகளை ஊக்குவதாக மட்டுமே இது இருக்கின்றது நீர்ச் சிகிச்சை எதை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது என்ற தத்துவத்தைப் பற்றிப் பொதுவான கருத்தை உண்டாக்குவதற்குப் போதிய அளவு இங்கு சொல்லப்பட்டுள்ளது; ஒவ்வொரு கருத்தின் கண்ணோட்டத்திலும் இது முற்றிலும் அறிவுக்குகந்த, வலிமை வாய்ந்த முறை என்பது அறிந்து

கொள்ளப்படும் விவேகம் உள்ள மருத்துவர்கள் அனைவராலும் இதன் நன்மைகளும் விளைவுகளும் புகழப் பட்டுள்ளன.

நீர்ச் சிகிச்சையின் பரிகாரங்கள்

குளிர்நீரின் பயன்கள்:

கடுமை அல்லாத எவ்வகையான வலி இருப்பினும் அதைப் போக்குவதற்கு ஈரப்பட்டியை வைத்து அதை உல்லன் துணியால் மூடியிருக்குமாறு கட்டிவிட வேண்டும். லேசான கண் நோய்கள் ஏற்படும் காலங்களில் குளிர்ந்த நீரால் அடிக்கடி கழுவி விடலாம். பல்வலி லேசாக இருந்தால் வாய்நிறையக் குளிர்ந்த நீரை நிரப்பிச் சிறிது வெதுவெதுப்பாகும் வரை வாயிலேயே வைத்திருந்து ஒரு சில விநாடிகளுக்குப் பிறகு வெளியே உமிழ்ந்துவிட வேண்டும். நான்கைந்து தடவை இதைச் செய்ய வேண்டும். நீர்க்கோவையும் சளியும் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு, ஒரு தாம்பாளத்தில் நிரம்பி வழியுமாறு தண்ணீரை நிரப்பி, ஒரு கையின் விரலால் ஒரு மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு மற்றொரு கையில் தண்ணீருள்ள தாம்பாளத்தை ஏந்திக்கொண்டு திறந்துள்ள மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாகத் தண்ணீரை உறிஞ்ச வேண்டும். இப்போது அந்த மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டு முந்திய மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாகத் தண்ணீரை உறிஞ்ச வேண்டும். நாள்தோறும் காலை நேரத்தில் இதை மூன்று அல்லது நான்கு முறை செய்ய வேண்டும்.

நீர்க்கோவையும் சளியும் பிடித்திருந்தால், படுக்கைக்குச் செல்லும்போது கழுத்தைச் சுற்றிலும் ஈரக் குளிர்ப் பட்டியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதைச் சுற்றி உல்லன் துணியால் மூடியிருக்குமாறு கட்டவேண்டும். தலைவலிக்கு, ஈரக் குளிர்ப்பட்டியை நெற்றியில் அல்லது தலையில் சில நிமிடங்களுக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறுநீர் அடைப்பு, மூத்திரப்பை, குடல் தொடர்பான பல நோய் களையும் அடிவயிற்றின்மீது இடும் ஈரப்பட்டி குணப்படுத்து

கின்றது. லேசான தீப் புண், ஊமைக் காயம், வெட்டுக் காயம் ஆகியவற்றிற்கு அந்த இடத்தைச் சுற்றிலும் ஈரத் துணியைக் கட்டிவிட வேண்டும். சுலபமான மலக் கழிவுக்கு, படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனே ஒரு குவளை நிறைய தண்ணீரைப் பருக வேண்டும். நாள்தோறும் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் குளிர்நீர் இடுப்புக் குளியலைச் செய்து வந்தால் தீராத பல நோய்கள் நீங்கிக் குணம் ஏற்படுகின்றது.

வெந்நீரின் பயன்கள் :

நாள்தோறும் உணவை உண்பதற்குமுன் — குறைந்தது அரைமணி நேரத்துக்கு முன்பாவது — வெந்நீரைப் பருகத் தொடங்கிச் சில நாட்களில் மலச்சிக்கல் குணமாவதைக் காணலாம். கடுமையான வலியும் வீக்கமும் இருந்தால் வெந்நீர் ஒத்தடம் தரலாம் அல்லது வெந்நீர்ப் பட்டியைப் பயன்படுத்தலாம். பத்து நிமிடங்கள் வரையில் வெந்நீரில் பாதங்கள் மூழ்கியிருக்கச் செய்யலாம். அது சளியைப் போக்கி அயர்ந்த உறக்கத்தைத் தரும்.

ஈரப்பட்டி

ஈரத்துண்டால் துடைத்து உடம்பின் வெப்பத்தைத் தணிப்பதைக் காட்டிலும் இன்னும் விரைவாக வெப்பத்தைக் குறைக்க விரும்பினால் ஈரத் துணிப்பட்டியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். கட்டிலின்மீது மெத்தையை விரிக்க வேண்டும். ஒரு துப்பட்டியை அல்லது முரட்டுத் துணியைத் தண்ணீரில் நனைக்க வேண்டும். துணியை முறுக்கித் தண்ணீரைப் பிழிந்துவிட வேண்டும். அதைப் படுக்கையின் மீது பரப்ப வேண்டும். முதுகுப்புறம் அதில் படுமாறு நோயாளி படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கோவணம் அல்லது லங்கோடு அணிந்திருந்தால் போதும். இன்னொரு துப்பட்டியைத் தண்ணீரில் நனைத்து நன்றாகப் பிழிந்துவிட்டு நோயாளியின்மீது அதைப் போர்த்திவிட வேண்டும். மூக்கும் வாயும் திறந்திருக்க வேண்டும். விரும்பிய அளவுக்கு வெப்பம் தணிகின்ற வரைக்கும் நோயாளியை இதே நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

வயிற்றின்மீது ஈரப்பட்டி

ஒரு துணியை எடுத்துக் கொள்ளவும், அது அகலமாக இருக்க வேண்டும். அதை இரண்டாக அல்லது மூன்ருக மடிக்கவும். கூடிய வரைக்கும் அது கனமாக இருக்க வேண்டும். அதை நனைத்துத் தண்ணீரைப் பிழிய வேண்டும். வயிற்றைச் சுற்றிலும் அதை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். முதுகுப்புறத்தில் அது படிய வேண்டும். கட்டுப் போட்ட துணியை உடம்பைச் சுற்றிச் சுற்றித் திரும்பத் திரும்பக் கட்டவும். கட்டின் மீது முரட்டு உல்லன் துணியை மூட வேண்டும். கட்டை நான்கு அல்லது ஆறு மணி நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும். கட்டின் மீது சட்டையும், கோட்டும் அணிந்து கொண்டு அன்ருடக் கடமைகளைக் கவனிக்கலாம்.

இது நல்ல உடல் நலத்தை விளைவிக்கும்; உள்ளுறுப்புக் களில் ஏற்பட்டுள்ள மிகையான வெப்பத்திற்கும் ஜீரணக் கோளாறுகள் எல்லா வகைகளுக்கும், இது மிகவும் பயன்படும்.

வெந்நீர்ப்பட்டி

மெத்தையின்மீது ஓர் உலர்ந்த துப்பட்டியைப் பரப்பவும். இன்னெரு துப்பட்டியைக் கொதி நீரில் நனைக்கவும். ஈரத்தைப் பிழிந்து அதை மெத்தையின்மீது விரிக்கவும். கோவணம் அல்லது லங்கோட்டியை அணிந்த வாறு நோயாளி அதன்மீது படுக்க வேண்டும். வெப்ப மான துப்பட்டியை நோயாளியின்மீது போர்த்திவிடவும். விரும்பினுல் அவருக்குப் பக்கத்தில் வெந்நீர் பாட்டில்களைத் துணியில் சுற்றி வைத்துவிடலாம். இன்னும் அதிகமான துப்பட்டிகளை நோயாளியின்மீது போர்த்திவிட வேண்டும்.

நோயாளி இருபது நிமிடங்கள் வரைக்கும் இந்தப் பட்டியுடன் இருக்கலாம். இதன் பிறகு பட்டியை நீக்கி

நோயாளியின் உடம்பை வெப்பமான துவாலைகளினால் துடைத்து வேகமாக உலரச் செய்ய வேண்டும். வெப்பமான உல்லன் உடைகளை அவர் உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பட்டியைப் பயன்படுத்தும் முன்னும், பட்டியுடன் இருக்கும் போதும் அவர் தண்ணீரைப் பருகலாம்.

இது விரைவுடன் வியர்வை விடுவதை ஊக்குவிக்கு கின்றது. கடுமையான, சிறு நீர்த் தொடர்பான நோய்கள் இருக்கும்போது, மூத்திரம் அடைபட்டுப் போகக்கூடிய நிலை ஏற்படலாம்; அப்போது இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றது.

குளியல்களின் நன்மைகள்

குளிர் நீர்க் குளியலின் செயற்பாடு

உடம்பின் மேனி மீது படும் தண்ணீர், உடம்பின் உள்ளே இருக்கும் உறுப்புக்களை எப்படிப் பாதிக்கின்றது என்பதைப் பற்றி மக்கள் பலரும் அறிந்து கொள்ள முடியாமல் இருக்கின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, மேலிருந்து வீழும் பூவாளிக் குளியல் ஏதேனும் ஒரு வகையில் குடலை அல்லது வயிற்றை அல்லது இருதயத்தைப் பாதிக்கக்கூடும் என்பதை அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

உடம்பில் வெப்பத்தை அல்லது குளிர்ச்சியை உண்டாக்கச் சிகிச்சைக் குளியல்கள் பொதுவாகப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன; வெப்பம் அல்லது குளிர்ச்சியே நன்மை செய்கின்றது; விரும்பத்தகும் விளைவுகளை உண்டாக்கு கின்றது தண்ணீர் அன்று. தண்ணீர், வெப்பத்தை அல்லது குளிர்ச்சியைத் தாங்கிச் செல்லும் ஒரு சாதனம் மட்டுமே. சில குளியல்கள் இத்தகைய பயனைத் தராதவை என்பதும் உடம்பில் வெப்பத்தை அல்லது குளிர்ச்சியை உண்டாக்கு வதற்காக அல்லாமல் வேறு பயன்களைக் கருதியே மேற் கொள்ளப்படுகின்றன என்பதும், உண்மையே.

குளிர்ச்சி, உடம்பில் உள்ள வெப்பத்தை உறிஞ்சிவிடும் காரணத்தால் நலந்தரும் விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றது; உடம்பின் மேனியின் மீதுள்ள தோல் நரம்புகளை அது தூண்டிவிடும் காரணத்தாலும் இந்த நலங்கள் உண்டாகின்றன. தோலில் கோடிக்கணக்கான நரம்பு முடிவுகள் உள்ளன. இந்த நரம்பு முடிவுகள் நரம்பு இழை களோடும், நரம்புகளின் அடிப்பகுதிகளோடும் இணைக்கப் பட்டுள்ளன; அவை முறைப்படி முதுகுத்தண்டுடன் அல்லது மூளையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

உடம்பின்மீது குளிர்ச்சி செலுத்தப்படும்போது தோலில் உள்ள இந்த நரம்பு முடிவுகள் தூண்டிவிடப்படுகின்றன; எண்ணற்ற நரம்பு உந்துதல்கள் செயலில் இயக்கப்படு கின்றன; முதுகுத்தண்டை அல்லது மூளையை நோக்கி அவை பயணம் செய்கின்றன; ஒரு நரம்பு மையத்தை அவை அடைகின்றன. தோலிலிருந்து உள் நோக்கி வரும் இந்தச் செல்வாக்கினால் நரம்பு மையம் தன் செயலில் திருத்தமும், மாறுதலும் பெறுகின்றது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மனிதன் மேலிருந்து பொழியும் பூவாளிக் குளியலில் குளித்தால், கோடிக்கணக்கான நரம்பு ஓட்டங்கள் உண்டாகின்றன; அவை நரம்பு இழை, நரம்பின் அடிப்பகுதி ஆகியவற்றை முதுகுத் தண்டிலும் மூளையின் அடிப்பகுதியிலும் உள்ள நரம்பு மையங்களை நோக்கிப் பயணம் செய்யச் செய்கின்றது. இருதயத்தை இவை கட்டுப்படுத்துவதுடன், இருதயத் துடிப்பைத் திறமையாக, ஆனால் நிதானத்துடன், இயக்குமாறு இவ்வுந்துதலின் நரம்பு மையங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றன. ஏனைய உந்துதல்கள் கீழே இருதயத்திற்கு அனுப்பப்படுகின்றன; இதன் காரணமாக இருதயம் மிகவும் நிதானமாகவும் மிகவும் திறமையோடும் துடிக்கின்றது. இது, குளிர் நீர்க் குளியலின் விளைவுகளில் ஒன்றுதான்; முற்றிலும் குளிர்ச்சிக் குள்ள திறமை வாயிலாக இருதயத்தில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இது தோலின் மீது செயற்படு

கின்றது; முடிவில் இது நரம்புமண்டலத்தின் வாயிலாகச் செயற்படுவதனுல், இருதயத் துடிப்பின் வேகத்தையும் விகிதத்தையும் மாற்றிவிடுகின்றது.

உடம்பின் மீது குளிர் நீரைப் பயன்படுத்துவதனுல் மிகவும் வேகமாகவும், மிகவும் உறுதியாகவும் இருதயத்தின் செயல்திறன் மாறுதல் பெறுகின்றது. இத்தகைய விளைவை உண்டாக்கத்தக்க எந்த ஒரு சிகிச்சை முறையும் இருப்ப தாகத் தெரியவில்லை; நிச்சயம், எந்த ஒரு மருந்தும் இல்லை, எனவே, நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது, குளிர் நீர்க் குளியலால் வருகின்ற நன்மைக்குக் காரணம் தண்ணீரிலுள்ள குளிர்ச்சியே என்பதும், இவ்வாறு இருதயம், வயிறு, குடல், சிறுநீரகங்கள் முதலியனவும், இவைபோல் வனவுமாகிய உள்ளுறுப்புக்களின் செயல் திறனில் மாறுதல் ஏற்படுத்து கின்றது என்பதும், ஆகும்.

வெந்நீர்க் குளியல்

வெந்நீர்க் குளியலுக்குப் பயன்படும் வெந்நீரின் வெப்பம் 92 டிகிரிக்குக் குறைவாக இருக்கக்கூடாது; 112 டிகிரிக்கு மேலாகவும் இருக்கக் கூடாது; வெப்பத்தின் அளவைக் கண்டு கொள்வதற்கு வெப்பமானியே மிகச்சிறந்த கருவியாகும்.

வெதுவெதுப்பான நீர்க் குளியலும் வெந்நீர்க்குளியலும் உடம்பின் வெப்பத்தைச் சமப்படுத்துகின்றன. நரம்பு மண்டலத்தைச் சாந்தப்படுத்துகின்றன; இருதயத்தின் செயற்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன; வியர்வை அரும்பு வதை ஊக்குவிக்கின்றன; உடம்பு முழுவதும் இரத்த வினியோகத்தைச் சீராக்குகின்றன; தோலின் செயற் பாட்டுக்கு உதவிபுரிகின்றன.

வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பதனுல் காக்காய் வலிப்பும், திடீரென்று தசைகளில் ஏற்படும் இழுப்பும்,

தட்டம்மையும், தொத்துக் காய்ச்சலும் பிற காய்ச்சல்களும் குணமாகின்றன. பொதுவாக வெந்நீர்க் குளியல் 15 நிமிடங்களிலிருந்து 30 நிமிடங்கள் வரையிலும் நீடிக்க வேண்டும்; அவ்வப்போது புதிதாக வெந்நீரைச் சேர்ப்பதனுல் வெந்நீரின் வெப்பநிலை ஒரே சீராக, ஒரே நிலையாக இருக்கு மாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆவி அல்லது நீராவிக் குளியல்

பிரம்பை அடிப்பாகமாகக் கொண்ட படுக்கை அல்லது சோபாவில் தன் முதுகு படும்படியாக நோயாளி படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்; கம்பளியால் தன்னை நன்கு போர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்; படுக்கையின் இரு புறமும் கம்பளியின் ஓரங்கள் தாராளமாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்; தப்பிச் செல்லும் நீராவியைத் தடுக்க இது மிகவும் போதிய தாகும். பிரம்புகளால் அடிப்பகுதியமைந்த அந்தப் படுக்கையின் கீழ், இன்னொருவர் கொதி நீர் நிரப்பிய பானைகள் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்றை வைக்க வேண்டும். முதற் பானையை எப்போதும் இடுப்பின் கீழே வைக்க வேண்டும்; இரண்டாவதைக் கால்களின் அடியில் வைக்க வேண்டும்; தேவைப்படும்போது, மூன்ருவதை முதற்பானைக்கும் முன்னுல், முதுகின் கீழே வைக்க வேண்டும்; குழந்தைகளுக்கு ஒரு பானையே போதும்; வளர்ந்துவிட்ட வர்களுக்கும்; உயரமான ஆட்களுக்கும் மூன்று பானைகள் தேவைப்படுகின்றன. படுக்கையின் அடிப்பகுதிக்கும், பானையின் மேற் பகுதிக்கும் இடையே சிறிது தூரம் இடை வெளி இருக்க வேண்டும்; அப்படி இருந்தால்தான் நீராவி நோயாளியைச் சுட்டுவிடாமல் இருக்கும். பானையின் மூடியைத் திறப்பதாலும், மூடிவிடுவதாலும் வெப்பத்தை வேண்டியவாறு ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்வதால் அதிக நீராவி அல்லது குறைந்த நீராவி வெளியேறும்படிச் செய்யலாம்.

பிரம்பாலான அடிப்பகுதியையுடைய கட்டில் இல்லாதவர்கள் பிரம்பாலான இருக்கையையுடைய நாற்காலியில் அமரலாம்; அதன் கீழே கொதி நீரையுடைய பானையை அல்லது வாளியை வைக்கலாம்; நீராவி வெளியேறி விடாதவாறு உடம்பையும், நாற்காலியையும் கம்பளியினால் போர்த்திவிடலாம்.

பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நீராவியின் வினியோகம் தணியத் தொடங்கிவிடுவதனால் கட்டிலின் கீழுள்ள பானைகளை நீக்கிவிட்டு அங்கு கொதி நீர் நிரப்பிய பானைகளை வைக்க வேண்டும். கட்டிலின் கீழ் அல்லது நாற்காலியின் கீழ் உள்ள பானையில் சிவக்கக் காய்ச்சிய சூடான இரும்பை அல்லது செங்கல்லை மெதுவாக அமிழ்த்துவதனாலும் புதிய நீராவி வினியோகத்தைப் பெறலாம்.

பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நோயாளி, தன் உடம்பைத் திருப்பி மார்பும் வயிறும் படுக்கையைத் தொடுமாறு குப்புறப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏற்கனவே வியர்வை அரும்பத் தொடங்கியிருக்கவில்லை என்றால், இப்போது தாராளமாகப் பொழியும். உடனடியாக வியர்வை அரும்பாதவர்கள் தங்கள் தலைகளைப் போர்த்திக்கொள்ள முயலவேண்டும். உடம்பின் சில பகுதிகள், பொதுவாக வலிக்கும் பகுதிகள், சிரமத்துடன் வியர்வை விடுகின்றன; இந்தப் பகுதிகளின் கீழே பானைகளை வைக்கும்படியாக நோயாளி கேட்டுக் கொள்வார். இந்த வேண்டுகோளை எப்போதும் உடனடியாக நிறைவேற்ற வேண்டும்.

பொதுவான விதியின்படி ஒருவர் வாரத்திற்கு இரண்டு முறைக்கு மேல் யாரும் நீராவிக் குளியல் குளிக்கக்கூடாது. பலவீனமானவர்கள் வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் நீராவிக் குளியல் குளிக்கக்கூடாது. இயல்பாகவே சுலபமாக வியர்வை அரும்புவோருக்கு நீராவிக் குளியல் வேண்டியதில்லை.

நீராவிக் குளியலுக்குப் பிறகு இடுப்புக் குளியல் குளிக்கலாம்.

நீராவிக் குளியல், சிறப்பாகக் கீல்வாதம், வறண்டு தோல் உதிரும் தோல் வியாதிகள் ஆகியவற்றைக் குணப் படுத்தவல்லது.

குளியலின்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு குவளை குளிர்ந்த நீரை மெதுவாக உறிஞ்சிப் பருகலாம். தலைவலி வராமல் தடுப்பதற்காகக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த கடற் பஞ்சினால் நெற்றியைக் கழுவிவிடலாம் அல்லது குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துண்டைப் பிழிந்து தலையின் மீது வைக்கலாம்.

வெந்நீர்ப் பாதக் குளியல்

நோயாளி உடைகளைக் களைந்துவிட்டு ஓரிரு கம்பளிகளைப் போர்த்திக் கொண்டு வெந்நீரில் பாதங்களை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர் மட்டம் கணுக்கால் வரையில் இருக்க வேண்டும். கம்பளி தண்ணீர்ப் பாத்திரத்தை மூடியிருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; அப்போது தான் நீராவி உடம்பு முழுவதும் பரவ முடியும். பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு துடைத்து ஈரம் உலரும்படியாகச் செய்து நோயாளி தன் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

வெந்நீர் இடுப்புக் குளியல்

தொட்டியில் அமரவும், தொப்புள் வரைக்கும் நிரம்பு மாறு வெந்நீரை ஊற்றவும். கால்களைத் தரையில் அல்லது தொட்டியின் உள்பக்கங்களுக்கு எதிரே ஊன்றிக் கொள்ளவும். கால்களை வைத்துக் கொள்வதற்காக உங்கள் முன்னே ஒரு வாளியை வைத்துக் கொள்ளலாம். வாளியிலும் வெந்நீரை நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். இடுப்புக் குளியல் நடைபெறும்போது வயிற்றைப் பிசைந்து தேய்த்துவிடவும்.

உங்களிடம் தொட்டி இல்லையென்றால், பசுக்களுக்கு உணவூட்டப் பயன்படும் மட்பானைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

இடுப்புக் குளியலுக்கு உரிய நேரம் எவ்வளவு என்பதும், வெந்நீரின் வெப்பம் எவ்வளவு என்பதும் தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரின் நிலைமைகளைப் பொறுத்து அமைத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

கைகளால் அல்லது துவாலையினால் உங்கள் வயிற்றையும், இடுப்புப் பகுதிகளையும் சுறு சுறுப்பாகத் தேய்த்துவிடவும்.

வெந்நீர் இடுப்புக் குளியல் பின்வரும் நோய்களைக் குணப்படுத்த உதவியாக இருக்கின்றது; சிறு நீரக வலி; கல்லீரல் வலி; சிறு நீர் பிரியாமை; கீல்வாதம், இடுப்புப் பிடிப்பு; அடிவயிற்றில் வாயுச் சேர்க்கை; மலச்சிக்கல்; மாதவிடாய் வலி; மாதவிடாய்க் கோளாறுகள்; மாத விடாய் நின்று போதல்; சிரமமான மாத விடாய்; குடல் களில், கல்லீரலில், வயிற்றில் அல்லது பிற ஜீரண உறுப்புக் களில் உள்ள நோய்கள்.

கருப்பையிலும் சினைப்பையிலும் கருப்பைப் பாதையிலும் அல்லது சிறு நீர்ப்பையிலும் ஏற்படும் வீக்கத்தினால் உண் டாகும் இடுப்பு எலும்புக்கட்டு வலியையும் தேக்கத்தையும் வெந்நீர் இடுப்புக் குளியல் நீக்குகின்றது.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் அல்லது அதற்கு முன்னர் அல்லது அதற்குப் பின்னர் ஏற்படும் கடுமையான வலி வெந்நீர் இடுப்புக் குளியலால் நீங்குகின்றது. இடுப்புப் பகுதிகளில் உள்ள வலியும் நீங்குகின்றது.

இக்குளியலை நாள்தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். சில நாட்களுக்கு இது தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டும்.

வெந்நீர் இடுப்புக் குளியலின்போது நோயாளி வெப்பமான போர்வையைப் போர்த்தியிருக்க வேண்டும். குளியல் முடிந்த பிறகு நோயாளி சுத்தமான துவாலை யினால் ஈரம் உலருமாறு துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

குளிர் நீர் இடுப்புக் குளியல்

இடுப்புக் குளியலுக்குக் குளிர்ந்த நீரையும் பயன் படுத்தலாம். உடம்புக்கு இது புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும். இக்குளியல் சத்துணவு போன்றது. ஆண் தாது தானாகக் கழிதல் அல்லது தூக்கத்தில் கழிதல், வெட்டை நோய் ஆகியவற்றை இக்குளியல் குணப்படுத்துகின்றது.

குளிர்ந்த தண்ணீர் உங்களுக்குப் பழக்கமாகும் வரையில் வெதுவெதுப்பான அல்லது சிறிது சூடான நீரில் குளியுங்கள்.

இடுப்புக் குளியல்

நீர்ச் சிகிச்சையில் பயன் படுத்தப்படும் குளியல்களில் இது மிகவும் பயனுள்ள குளியலாகும்.

காலியாகவுள்ள குளியல் தொட்டியில் குளிர்ந்த தண்ணீரை நிரப்பவும். கோடைக் காலமாக இருந்தால் மட்பானைகளில் நீரை ஊற்றிவைப்பதால் குளிர்ச்சி அடையச் செய்க. தொட்டியில் நீங்கள் அமரும்போது தண்ணீர் தொப்பூழின் அளவுக்கு இருக்கவேண்டும். நான்கிலிருந்து ஆறு குடங்கள் வரைக்கும் தண்ணீர் அவசியம் வேண்டும். முழங்கால்கள் தண்ணீர் மட்டத்துக்கு மேலே இருக்க வேண்டும். இடுப்புகள், பாகங்கள், உயிருறுப்பு ஆகியவை தண்ணீரில் இருக்கவேண்டும். கால்களும் பாதங்களும் வெளியே இருக்குமாறும் நீங்கள் அமரலாம்; அல்லது கால்களை ஒரு சிறிய பீடத்தின்மீது வைக்கலாம். வெந்நீர் இடுப்புக் குளியலை மேற்கொள்வதாக இருந்தால் வெந்நீர் நிரப்பியுள்ள வாளியில் கால்களை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள், வயிற்றையும், அடிவயிற்றுடன் சேர்ந்துள்ள தொடைப் பகுதிகளையும், உயிருறுப்பின் கீழுள்ள இ ட ங் க ளை யு ம் சுறுசுறுப்பாக்கி கைகளால் அழுத்தித் தேய்க்கவும். பிறகு குளியலை விட்டு வெளியேவந்து முரட்டுத்துணியால் ஈரம் உலரத் துடைத்துக் கொண்டு உடைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

முழங்கால்களைப் பரப்பி வைத்துக்கொண்டு வயிற்றின் மீது உள்ளங்கைகளால் தண்ணீரை அள்ளித்தெளியுங்கள். பிறகு வயிற்றை இரு கைகளாலும் ஊக்கமாகத் தேய்த்துப் பிசையுங்கள். இவ்வாறும் நீங்கள் செய்யலாம்.

பெண்களும் இவ்வாறு குளிக்கலாம். உங்களுக்கு இக்குளியல் நன்கு பழக்கமாகிவிட்டால் குளியல் நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சக்தியைப் பெறுவதற்கு இக்குளியல் மிகவும் பயன் உள்ளதாகும். இது தகுதியும் உடல் நலமும் முற்றிலும் பெறச் செய்கின்றது. பொதுவாகப் பணிசெய்யும் சக்தியை இது வளர்க்கின்றது. இடுப்புப் பகுதிகள் அல்லது இடுப்பு எலும்புக்கட்டுக்குள் இருக்கின்ற சினைப்பைகள், கருப்பை, சிறு நீர்ப்பை, மலக்குடல், சிறு நீர் வெளியேறும் வழி அல்லது சிறு நீர்க்குழல் போன்ற எல்லா உறுப்புக்களையும் வலிமை பெறச் செய்கின்றது. இக்குளியல், சேர்க்கைத் தொடர்பான எல்லா நோ ய் க ளு க் கு ம் இக்குளியல் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தது. வெட்டை நோய், ஆ ண் மை இழப்பு, சிரமத்துடன் ஆண்குறி நிமிரல், தாது கழிதல் அல்லது இச்சையின்றித் தாது வீணுதல், சிரமம் மிகுந்த, மிகையான அல்லது போதாத அளவு மாதவிடாய், மூல வியாதி, வயிற்றுப் போக்கு, வ யி ற் று க் க டு ப் பு ஆகிய நோய்களைக் குணப்படுத்த இது உதவுகின்றது. பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலத்தில்கூட இக்குளியலை மேற்கொள்ள லாம்.

இக்குளியல் உடம்பின் இப்பகுதிகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் இப்பகுதிகளை வலிவடையும்படியும் செய்கின்றது. இது மலச்சிக்கலை நீக்கி ஒழுங்கான மலக்கழிவுக்கு உதவுகின்றது. உயிருறுப்புப் பகுதிகளில் இது நிச்சயமான, வலிவு மிகுந்த விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது. சேர்க்கைக்கான சக்தியை இது தருகின்றது; நரம்பு மண்டலச் சக்தியை உருவாக்கி வளர்க்கின்றது; கட்டிக்காக்கின்றது.

ஒழுங்கற்ற அல்லது சிரமமான மாத விடாய் உள்ள பெண்களுக்கு இக்குளியல் மிகுந்த நன்மையைத் தருகின்றது.

தொட்டியில் வைத்துள்ள ஒரு சிறிய பீடத்தின் ஓரத்தில் உட்காரவும், இருக்கையின் உச்சி வரைக்கும் குளிர்ந்த தண்ணீரை நிரப்பவும் அல்லது அந்த அளவுக்கும் சிறிது உயரம் வரை நிரப்பவும். குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துணியால் உயிருறுப்பின் இரு பக்கங்களையும் தேய்க்கவும். பக்கங்களை மட்டும் தேய்க்க வேண்டும்; இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள துவாரத்தை அல்ல. பத்து அல்லது இருபது நிமிடங்கள் வரையில் குளியல் நீடிக்கலாம். தொட்டி இல்லையென்றால் இருக்கையின் பக்கத்தில் ஒரு தண்ணீர்ப் பாத்திரத்தை வைத்துக்கொள்ளவும். வலி ஏற்படும்போது இக் குளியலை மீண்டும் மேற்கொள்ளவும்.

ஆண்களும் இக்குளியலை மேற்கொள்ளலாம். அவர்கள் ஆண் உறுப்பின் நுனிப்பகுதியில் உள்ள தோலை அல்லது நடுப்பகுதியில் உள்ள தோலைத் தேய்க்க வேண்டும்; நுனித் தோலை மட்டும் தேய்க்க வேண்டும்; நுனித் தோலின் உள்ளே இருக்கின்ற உறுப்பை (மணியை) அல்ல. நுனித் தோலைச் சிறிது முன்னே வருமாறு இழுக்கவும்.

இயற்கை மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுவோர் ஒருநாள் வெந்நீர்க் குளியல், அடுத்த நாள் குளிர்நீர்க் குளியல் என்று மாற்றி மாற்றிக் குளிப்பதையும் பழகுகின்றார்கள்.

முதுகுத்தண்டுக் குளியல்

நின்றுகொண்டு தண்ணீர் உள்ள பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்துத் தலைமீது குளிர்நீரை ஊற்றிக்கொள்க. தாங்கிக் கொள்ளும் உங்கள் வசதிக்கேற்ப எத்தனைக் குடங்கள் வேண்டுமானாலும் குளிர் நீரை ஊற்றிக் கொள்ளுங்கள். முதுகுத்தண்டுப் பக்கத்தில் தண்ணீர் தாராளமாகப் பாய வேண்டும்.

படுத்துக்கொண்டும் இவ்வாறு குளிக்கலாம். பயன்படுத்தும் தண்ணீர் குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குலம் ஆழம் உள்ளதாகக் குளியல் தொட்டியில் தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். கால்கள் வெளியே இருக்கும் படியாகத் தொட்டியில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். கால்களை ஒரு பீடத்தின்மீது வைத்துக் கொள்ளலாம். உட்கார்ந்துகொண்டு ஒரு துவாலையின் இரு முனைகளையும் உங்கள் இரு கைகளிலும் பிடித்துக்கொண்டு உங்கள் முதுகை நன்கு தேயுங்கள்.

அரைமணி நேரம் இக்குளியல் நீடிக்கலாம். தலை, முகம், கழுத்து ஆகிய பகுதிகளைக் குளிர் நீரால் குளிக்கலாம். தண்ணீர் குளிர்ச்சியை இழந்தால் நீங்கள் தண்ணீரை வெளியே ஊற்றிவிட்டுப் புதிய, குளிர்ந்த நீரை நிரப்பிக் கொள்ளலாம்.

குளிர் நீரில் படுத்துக்கொள்வது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால் நனைந்த துவாலையினால் உங்கள் முதுகு முழுவதை யும் நன்கு தேய்த்துக் கொள்ளலாம்.

தொட்டி உங்களிடம் இல்லையென்றால் முதுகின்மீது ஈரத்துணியைப் போர்த்திக்கொண்டு அதன்மீது முதுகு வழியாகக் குளிர் நீரை ஊற்றிக்கொண்டிருப்பதனால் அதைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கலாம். முதுகுத்தண்டுக் குளியலின் நன்மையை இது தரும். கட்டிலின் மீது ஈரத்துணியைப் பரப்பவும்; பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் வரையில் அதன்மீது மல்லாந்து படுத்திருங்கள். முதுகுத்தண்டுக் குளியலின் ஒரு நல்லவகை இதுவும் ஆகும்.

முதுகுத்தண்டுக் குளியல் முதுகுப் பரப்பில் உள்ள நரம்புகளுக்கு வலிமை தருகின்றது; குளிர்ச்சி தருகின்றது; புத்துணர்ச்சி ஊட்டுகின்றது. இது முதுகுத்தண்டுக்கு ஊக்கம் அளிக்கின்றது.

கொட்டும் ஊற்றுக் குளியல்

தேவைப்படும் வெப்பம் கொட்டும் ஊற்றுக்கு உள்ளதா என்று பார்த்துக்கொள்ளவும். குளிர்நீர் 50 டிகிரி இருக்கலாம்; வெதுவெதுப்பான நீர் 75 டிகிரி இருக்கலாம். நோயாளியை அந்த இடத்திற்குக் கொண்டுவருவதற்கு முன்பே இவ்வாறு உள்ளதா என்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு திடீரென்று குழாயைத் திருகித் திறந்துவிடுக. ஏனெனில் கொட்டும் ஊற்றின் முக்கியமான சிகிச்சை மதிப்பு அதிர்ச்சி தருவதில்தான் உள்ளது. இருதய நோய்கள் இருப்போர்க்கு இதைத் தருவது கூடாது.

உடம்பு முழுவதுக்கும் அல்லது ஒரு பகுதிக்கு மட்டும்கூடக் கொட்டும் ஊற்றுக் குளியலைப் பயன்படுத்தலாம், நாம் விரும்பும் எந்த வெப்ப நிலையிலும் அதைப் பயன்படுத்தலாம். அழகாக, வேகமாகப் பீரிட்டுப் பாயும் தண்ணீர்க் கற்றைகள் உடம்பைத் தாக்குகின்றன; உயரத்திலிருந்து மெதுவான அழுத்தத்துடன் உடம்பின்மீது தண்ணீர் அருவிபோல் கொட்டுகிறது. குளியலின்போது உடம்பின் பல்வேறு பகுதிகளையும் சுறுசுறுப்புடன் தேய்த்துவிடவும். உடம்பின் உறுப்புக்களையும் சுறுசுறுப்புடன் அசைக்க.

கொட்டும் ஊற்றுக் குளியல்கள் இரத்தக் குழாய்களுக்கும் நரம்புகளுக்கும் சக்தியளிக்கின்றது. அவை புது மலர்ச்சியையும் புத்துணர்ச்சியையும் தருகின்றன. வெந்நீரில் அமிழ்ந்து குளிப்பதனாலும் நீராவிக் குளியலினாலும் ஏற்படும் பலவீனத்தைப் போக்குவதற்கு இக்குளியல்கள் பயன்படுகின்றன.

தூவற் குளியல்

இது மிகவும் கிளர்ச்சியூட்டத்தக்கது. இது மகிழ்ச்சியூட்டுவதாகவும் உள்ளது. உடம்பின் மீது அழகான தூறல்கள் விழுகின்றன. தளர்த்தும் வெப்பத்தின் செல்வாக்கில் இருந்த வெற்றுடம்புக்குரிய மேனியாகிய தோல் இதனுல் சக்தியை பெறுகின்றது.

கண் குளியல்

தாங்கக்கூடிய அளவு குளிர்ச்சியான தண்ணீரைப் பயன்படுத்துக.

திறந்த கண்களுக்குள் குளிர்ந்த தண்ணீரைப் பல தடவைகள் கைகளினுல் அள்ளித் தெளிக்கவும்.

கண்ணை மூடும் அளவுள்ள ஒரு கிண்ணத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரை நிரப்பவும். தலையை முன்னுள் வளைத்துக் கிண்ணத்தைப் பொருத்தமாகக் கண்ணின்மீது அழுத்தவும். பிறகு பின்னுல் சாய்த்துக் கண் இமைகளைப் பல முறை திறந்து மூடவும்.

நீர் நிரப்பிய ஒரு தாம்பாளத்தில் நெற்றியையும், கண்களையும் அமிழச் செய்க. தண்ணீருக்குள் பல முறை கண் இமைகளைத் திறந்து மூடுக.

கண்களைப் பற்றிய நோய்கள் பலவும் குணம் ஆகிவிடும்.

குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணியை நனைத்து உடம்பைத் தேய்த்தல்

உடம்பு பலவீனமாக இருந்தால் சிறிது வெது வெதுப்பான நீரில் தொடங்குவது நல்லது. உடம்புக்கு இது பழக்கமான பிறகு, வலிமையுடன் இருக்கும்போது அனுகூலத்துடன் குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்தலாம்.

காலையில் விழித்தவுடனே குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துணியால் உடம்பைத் தேய்ப்பது மிகவும் முக்கியம்; ஏனெனில் அப்போது உடம்பு தன்னிடம் படுக்கையின் வெப்பத்தை நிறுத்தி வைத்துள்ளது; உடம்பில் எந்த அளவு வெப்பம் இருக்கின்றதோ அந்த அளவுக்கு விரைவாகவும், திறமை யாகவும் விளைச்சல் இருக்கும். இந்த விளைச்சல்தான் உடம்பில் இரத்த ஓட்டத்தைக் கிளர்ச்சி பெறச் செய்கின்றது; உடம்புக்குப் பொலிவையும், சுகத்தையும் தருகின்றது; குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துணியால் தேய்த்துவிட்ட பிறகு இதை உணரலாம். இந்த விளைச்சலும், சுறு சுறுப்பும், சுகமும் ஏற்படவில்லையென்றால் இதனால் பயனில்லை. முரட்டு உல்லன் துவாலையை நனைத்துத் தண்ணீரை நன்கு பிழிந்துவிட்ட பின் முழு உடம்பையும் ஊக்கத் துடன் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு மீண்டும் துவாலை யைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து இவ்வாறே திரும்பத் திரும்பச் செய்ய வேண்டும். இதனால் ஏற்படும் நன்மை தோலுக்கு மட்டும் அன்று; இப்பயிற்சி உடம்பு முழு வதற்கும் நன்மை தருகின்றது. சுகமான பொலிவை இது அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. வலிமையை உணரச் செய் கின்றது; குளிர்ந்த நீரில் நனைந்த துண்டால் உடம்பைத் தேய்த்துவிடுவதனால் இது தூண்டிவிடப்படுகின்றது.

வெது வெதுப்பான நீரில் துணியை நனைத்துத் தேய்த்தல்

நீங்கள் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க முடியாமல் இருந்தால், சிறிது சூடான நீரில் துணியை நனைத்து உடம்பைத் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். வெது வெதுப்பான நீரில் ஒரு துவாலையை நனைத்து உடம்பு முழுவதையும் தேய்க்கவும். துணி உலர்ந்து போனால் மீண்டும் அதைத் தாம்பாளத்தில் உள்ள நீரில் நனைக்கவும். காய்ச்சலின் வெப்பம் மிகுதியாக இருந்தால் வெது வெதுப்பான நீரில் நனைத்த துண்டால் உடம்பைத் தேய்க்கும்போது வெப்பம் தணிகின்றது. நீங்கள் ஒரு கடற்பஞ்சையும் உபயோகிக்கலாம்.

குளிர்ச்சியுடன் கைகளால் தேய்த்துவிடுதல்

உடம்புக்குள் குளிர் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், குளிர்ச்சியுடன் தேய்த்துவிடுவதைத் தவிருங்கள். குளிர்ச்சியுடன் தேய்த்துவிடுவதற்கு முன்பு உங்கள் உடம்பு போதிய வெப்பத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய கருத்து. உடம்பின் எல்லா பாகங்களையும் நன்முகத் தேய்க்கவும். உங்கள் கைகளால் நன்முக உரசித் தேய்க்கவும். இது உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தைக் கிளர்ச்சி பெறச் செய்யும்; புத்துணர்ச்சியூட்டும்; சக்தி பெறச் செய்யும். விடியலின் முன் நேரத்தில் நீங்கள் விழித்தெழுந்தவுடனே இதை மேற்கொள்ளவும். அளவற்ற நன்மைகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள். உங்கள் உள்ளங்கைகளில் தண்ணீரை அள்ளிக் கொண்டு முதலில் கை, கால்களையும் பிறகு வயிற்றையும், பிறகு மார்பையும், முதுகையும், தலையையும், முகத்தையும் கழுவுங்கள். இனி உங்கள் உடம்பு முழுவதையும் தண்ணீரைப் பொழிந்து தோல்களை உங்கள் கைகளால் தேய்க்கவும்.

இதை விரைவாகவும், திருத்தமாகவும் செய்க. உடம்பு முழுவதையும் தேய்த்து முடிக்கச் சில நிமிடங்களே போதும். உங்களுடைய கைகளை லாகவமாகப் பின்னுல் கொண்டு போய் முதுகைத் திருத்தமாகத் தேய்த்துவிடவும்.

குளியல் முடிந்த பிறகு உலர்ந்த முரட்டுத் துணியால் உடம்பின் ஈரத்தைத் துடைத்துவிடவும்.

குளிர்ந்த நீரில் நனைந்த துணியால் தேய்த்துக் குளிப்பதைக் காட்டிலும் இவ்வாறு கைகளால் தேய்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் கைகளின் உரசல் உடம்புக்குக் கிடைக்கின்றது. உடற்பயிற்சியாகவும் இது இருக்கிறது.

மண் சிகிச்சை

அன்னை பூமிக்கு வணக்கங்கள்.

பூமி, பூமாதேவி, திருமாலின் துணைவியாகிய தெய்வம். எல்லா வகையான தானியங்களுக்கும், உணவுப் பொருள் களுக்கும், எல்லா வகையான தாதுக்களுக்கும், வைரங் களுக்கும், செம்புகளுக்கும் இவைபோன்ற பிறவற்றுக்கும் அவளே உற்பத்தி இடம்.

பல்வேறு வகையான நோய்களையும் குணப்படுத்த மண் பயன்படுகின்றது. கடுமையான மலச்சிக்கல் குணமாவதற்கு மண் பூச்சுத்துணி அல்லது மண் பட்டியை வயிற்றின் மீது இடுவது மிக மிக நன்மையுள்ளது. மிருதுவான களி மண்ணால் மண் பூச்சுத் துணி அமைக்கப்படுகின்றது; துணி ஈரமாக இருக்கவேண்டும்; ஆனால் நீர்த்துளிகள் கசியக் கூடாது. அடிவயிற்றின் மீது மண் பூச்சுத் துணி இடப் படுகின்றது; வாழை இலையால் அது மூடப்பட்டுக் கட்டப் படுகின்றது. பொறுமையுடன் வாரக் கணக்கில் மண் பூச்சுத் துணியைப் பயன்படுத்தி வரும் முயற்சி இருக்க வேண்டும்.

மண் வலி நிவாரணியாகும். அது கரைக்கக் கூடியது. அது குளிர்ச்சி யூட்டும் சாதனம். மண், சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடிய, மலிவான, தீங்கில்லாத இயற்கை மருந்து. அது எங்கும் கிடைக்கின்றது.

செம்மண் அல்லது சாதாரணக் களி மண்ணைப் பயன் படுத்தலாம். அதைத் தூளாக்குக. அதை ஈரத்தால் மாவு போலாக்கிப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இடுக. ஒட்டக் கூடிய அந்தக்கலவை பாதி திடப்பொருளாக இருக்க வேண்டும். அது குறைந்த அளவு ஓர் அங்குலமாவது பருமன் இருக்கவேண்டும். ஈரம் நிலையாகத் தங்கியிருப்ப தற்காக அதை இலையாலும் துணியாலும் மூடிவிட வேண்டும். கலவை உலர்ந்து விட்டால் புதிய கலவையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். உடம்பு குளிர்ச்சியாக இருக்கும் போது கலவையைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

தலைவலி இருக்கும்போது பருமனாகக் கலவையை நெற்றியில் இடுவது மிகவும் நன்மை தரும். உடனடியாக அது பெரும் அளவில் வலியைப் போக்குகின்றது. அது குளிர்ச்சியாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்; சூடாக அன்று. எல்லாவகையான அஜீரணங்களையும், வயிற்றுக் கோளாறுகளையும் போக்குவதற்கு ஈரப்பட்டி மிகவும் உதவியாக இருக்கின்றது.

குடல் தசைகளுக்கு ஏற்படும் இழுப்பு; இடுப்பில் ஏற்படும் வாயுப்பிடிப்பு; வீக்கங்கள்; முதுகுத்தண்டு பலவீனம்; நெஞ்சு வலி; வயிற்று வலி முதலியவை குணமாவதற்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாகும். மண்பட்டி இடப்பட்டிருக்கும்போது சீழ் பிடிப்பது விரைவு படுத்தப் படுகிறது; நம் கவனம் இல்லாமலே வெடித்துச் சீழ் வெளி யேறிவிடுகிறது.

கட்டி, இருக்குமாயின் தோலுக்கும் மண்பட்டிக்கும் இடையே ஒரு மெல்லிய சல்லாத் துணியை வைக்கவும்.

வீக்கங்கள் இருந்தால் மண்ணைப் பசையாக்குவதற்கு வெந்நீர் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஒரு துணிப் பகுதியில் பசை மண்ணை ஒரே சீராக அரை அங்குலம் பருமன் உள்ள தாகப் பரப்பி தோலின் மீது நேரடியாக அதை வைக்கவும். தாங்கக்கூடிய அளவு பசை மண் சூடாக இருக்கட்டும். அரைமணி நேரம் வரையில் இத்துணிக்கட்டு இருக்கட்டும். அது குளிர்ச்சியடைந்து விட்டால் அதை நீக்கி விட்டு இன்னொரு மண்பட்டி சூடாக வைக்கவும்.

நீண்ட காலமாகத் தீராமல் இருக்கின்ற எரிச்சல் மிகுந்த தோல் பாதிப்புக்களுக்கும், தோல் சூட்டிற்கும் மண்பட்டி பயன்படுகின்றது. உடம்பு முழுவதும் அதைப் பயன்படுத்த லாம். சோப்புக்குப் பதிலாக மண் மிகவும் நல்லது. அது மிக நல்ல தூய்மைப்படுத்தும் கருவி.

காய்ச்சல்களின்போது வயிற்றின் மீது இடும் மண்பட்டி வெப்பத்தைத் தணிக்கின்றது. பனிக்கட்டிப் பை அல்லது ஈரப்பட்டிக்குப் பதிலாக இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

வயிற்றின் உள்ளுறுப்புக்களிலும், குடல்களிலும் ஏற்பட்டுள்ள நீண்டகாலமாகத் தீராத கடுமையான வீக்கங்களும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கங்களும், சிறுநீர் வெளியேறும் பாதையில் உள்ள வீக்கங்களும், மாதவிடாய்த் தொடர்பான எல்லாவகையான கோளாறுகளும், மூத்திரம் வெளியேறுத குறைபாடுகளும் வயிற்றின் மீது இடும் மண்பட்டியினுல் நீங்கிவிடுகின்றன; குணமாகின்றன.

மூல நோய், ஆசன வெடிப்பு, காயம் ஏற்பட்டு மூட்டுகளில் உண்டாகும் வலி, கீல் வாதம்; மேக நோய், வெட்டை நோய், ஆண் பீஜத்தில் ஏற்படும் வீக்கம், கண்ட மாலை; அக்குள் வீக்கம், நிணநீர் சுரக்கும் சுரப்பி பெரிதாதல்; ஆகிய நோய்கள் குணமாவதற்கு மண்பட்டி பெரிதும் பயன்படுகின்றது.

எல்லா வகையான வீக்கங்கள், கட்டிகள், வெடிப்புகள் குணமாவதற்கு அவை இன்னும் சீழ்பிடிக்கத் தொடங்காத நிலையில் மண்பட்டி ஒரு தீர்வாகச் செயல்படுகின்றது. மேக நோய்க்கு இடும் எளிய மலிவான மருந்து, அது. சீழ் பிடிக்க ஏற்கனவே தொடங்கியிருந்தால் சீழ் பிடித்துக் கனிவதற்கும் சீழ் வெளியேறுவதற்கும் அது விரைவில் குணமாவதற்கும் மண்பட்டி உதவுகின்றது.

மண்பானையில் தண்ணீரை வைத்திருந்தால் அது மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கின்றது. மண் பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. சமையல் செய்வதற்கு மண்பாத்திரங்களை உபயோகியுங்கள். போலிக் கௌரவத்தை விட்டுவிடுங்கள்.

அத்தியாயம் — ஐந்து

சூரிய சிகிச்சை

இந்தியாவில் சூரியன் ஒரு தேவதையாக அல்லது கடவுளாக வணங்கப்படுகிறது. சூரிய வழிபாடு உடல்நலம், அறிவு, ஆற்றல், சக்தி ஆகியவற்றைத் தருகின்றது. கண்களுக்குச் சூரியன் தலையாய தெய்வம். உடல் நலத்திற்கும் சிகிச்சைக்கும் சூரியன் தலையாய தெய்வம். உடல் நலம், சக்தி ஆகியவற்றின் ஊற்றாகவும் சூரியன் இருக்கின்றான்.

எவ்வளவு பெரிய அற்புதம்! எண்ணெயும் திரியும் இல்லாமல் சூரியன் எரிகின்றது. அது எல்லையற்றதும், குறைவற்றதும் ஆகிய சக்தியின் திரட்சி. நாம் கண்ணில் காண்பது பௌதிக சூரியன் மட்டுமே. சூரியனுக்குள் பரம்பொருள் இருக்கின்றார். நவக்கிரகங்களின் பெருந் தலைவர், சூரியன். சனி பகவான் (சனிக் கிரகம்) சூரிய பகவானுடைய புதல்வர். சூரியன், கண்ணுக்குப் புலனாகின்ற பிரம்மத்தின் பிரதிநிதி.

நாள்தோறும் செய்யும் காலை வழிபாட்டின்போது வேத பாடத்தில் வரும் வாக்கு, "அஸ வாதித்யோ பிரம்ம" என்பதாகும். இதன் பொருள், "சூரியன் பிரம்மம்."

சூரியன் மோக்ஷத்வாரம் அல்லது முக்திக்கு வாசல்; ஏனெனில் பக்தன் முக்தியை அடைவதற்கு முன்பு சூரிய லோகத்திற்குச் செல்லுகின்றான். சூரியன், "பூஷண்" என்று அழைக்கப்படுகின்றான்; இதன் பொருள், "போஷாக்கை அளித்து வளர்ப்பவர்" சூரியன், விராட் அல்லது சர்வ வியாபியாகவுள்ள புருஷனின் கண்.

இரவில் தன் சக்தியை இழக்கும் பிரம்மச்சாரி, வைகறை நேரத்தில் சூரியனின் முன்னால் நின்று "புனர் மமேது இந்திரியம்" என்று இறைஞ்சுகின்றான். இதன்

பொருள், ''நான் இழந்த எனது சக்தியையும் ஆற்றலையும் தருக'' என்பதாம்; அவ்வாறே சக்தியை மீண்டும் பெறுகின்றான்.

சூரியன்தான் நேரம், நாட்கள், வாரங்கள், ஆண்டுகள் தோன்றச் செய்கின்றான். அவன் காலமாக அல்லது நேரமாக இருக்கின்றான். சக்திக்கும் உயிருக்கும் சூரியனே மூலம். யோகிகள் சூரியனிடத்திலிருந்து சக்தியைக் கிரகித்துக் கொண்டு உணவின்றி வாழ முடியும்.

நன்மைகள்

சூரிய வெளிச்சம் நோயுற்றவர்களுக்கும், உடல்நலம் உள்ளவர்களுக்கும் கூட, முற்றிலும் தேவைப்படுகின்றது. நோய்வராமல் தடுக்கவும், நல்ல உடல்நலத்தைப் பேணவும் கூட அது இன்றியமையாததாகவுள்ளது. சூரியன் ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு வெளிச்சம் தரவில்லையென்றால் மக்கள் மகிழ்ச்சியற்றவராகின்றனர். அவர்கள் மந்தமடைகின்றனர். அவர்கள் குன்ம நோய்க்கு (நீடித்த அல்லது தீராத அஜீரணம்) ஆளாகின்றனர். அவர்கள் சூரியனைக்காண மிகவும் ஏங்குகின்றனர். அவர்கள் மீண்டும் சூரியனைக் காணும்போது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியடைகின்றனர்.

சூரிய வெளிச்சம் தோலின்மீது செயற்படுகின்றது. மேனியில்படும் வெயில் வைட்டமின் 'D' சத்தாகின்றது. சூரிய வெளிச்சம் உடம்புக்கு ஆற்றலையும் சக்தியையும் தருகின்றது. சூரிய வெளிச்சம் உணவாகவும் அமைகிறது.

சூரிய வெளிச்சம் புண்களைத் திறமையாகவும், விரைவாகவும் குணப்படுத்துகின்றது. அது சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது. பாதிக்கப்பட்ட உடம்பின் பகுதிகளின் மீது சூரிய வெளிச்சம், எவ்வளவு நேரம் தாங்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் படுமாறு செய்யுங்கள்.

உணவுப் பொருள்களில் இல்லாத வைட்டமின் சத்துக் களைச் சூரிய வெளிச்சம் அவற்றிலிருந்து உற்பத்தி செய்யும் சக்தி வாய்ந்ததாக உள்ளது.

சூரியக் குளியல் தோலும் நரம்புகளும் ஊக்கம் பெறச் செய்கின்றது. உயிரைக் காத்து நீடித்து நிலவச் செய்யும் சக்தி சூரியனுக்கு உண்டு. தோலின் மீது செயற்படும் சூரிய வெளிச்சம் வைட்டமின் 'D' சத்தைத் தருகின்றது. உண்ணு நோன்புச் சிகிச்சை அல்லது உணவுச் சிகிச்சையைப் போலவே சூரிய சிகிச்சையும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

எலும்பு நோய், காச நோய் முதலான எல்லா நோய் களையும் குணப்படுத்தச் சூரியக் குளியல் பெரிதும் உதவியாக உள்ளது. சக்திக்கும் உயிர் வாழ்க்கைக்கும் சூரியன் மூல காரணம். வெயில், இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டி விடு கின்றது; மேலும் உணவு ஜீரணமாவதற்கும், கழிவுகள் வெளியேறுவதற்கும் உதவி செய்கின்றது. அது இரத்தத் தைத் தூய்மையாக்குகின்றது; நரம்புகளை ஊக்குவிக்கின்றது; தோலை நலம்மிக்க நிலையில் வைத்திருக்கின்றது.

வெயில்தான் சக்தி தருகின்றது, பேணி வளர்க்கின்றது; உற்சாகத்தை ஊட்டுகின்றது; வெப்பம் அன்று.

நீங்கள் வெயிலில் நடக்கும்போது உங்கள் தலையை ஒரு துணியால் போர்த்திக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் தலைமீது சூரியனின் வெப்பம் மிகுந்த கிரணங்கள் விழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெயில் படாத சேரிகளில் பெரும்பாலோர் எலும்பு நோயாலும், காச நோயாலும் பீடிக்கப்படுகின்றார்கள். வெயில் இல்லாத குறையினால் காச நோய் வளர்ச்சி பெற ஏதுவாகின்றது.

கண்ணுக்குச் சூரியக் குளியல்

வைகறை நேரத்தில் சூரியனுக்கு முன்னால் நில்லுங்கள். திறந்த கண்களால் சில விநாடிகளுக்குச் சூரியனைப் பாருங்கள். பிறகு கண்களை மூடியவாறு நிழலுக்கு வந்து உள்ளங் கைகளால் கண்களை மூடுங்கள். எல்லாவகையான கண் நோய்களையும் இது நீக்கும்.

சூரியனைப் பார்த்தல்

வைகறை நேரத்தில், சூரியனுடைய வெண்ணிறக் கதிர்கள் மலர்வதற்கு முன்பு, சில விநாடிகளுக்குச் சூரியன் மீது த்ராடகம் செய்யுங்கள். பிறகு கண்களை மூடுங்கள். இது உள்ளத்தை உறுதியாக்கும்; கண் சம்பந்தமான நோய்களைப் போக்கும். நாள்தோறும் 5 அல்லது 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு பச்சை இலையின் வழியாகத் திறந்த கண்களால் சூரியனைப் பாருங்கள். பார்த்து முடிந்த பிறகு கண்களைக் குளிப்பாட்டுங்கள். கைகளால் குளிர்ந்த தண்ணீரைக் கண்களின் மீது அள்ளித் தெளியுங்கள்.

நவீன நாகரிகமும், நடையுடை பாவனைகளும் மனிதனின் உடல் நலத்தை முற்றிலும் அழித்துவிட்டன. அவன் ஒரு பனியன், சட்டை, இடுப்புக் கோட்டு, கோட்டு, மேல் கோட்டு, கழுத்துப் போர்வை, காலுறைகள் முதலியவற்றை அணிகின்றான். வெயில் தன் மேனியின்மீது செயல்படுவதை அவன் தடுத்துவிடுகின்றான். எனவே அவன் பல்வேறு வகையான தோல் வியாதிகளாலும், ஏனைய நோய்களாலும் அவதிப்படுகின்றான்.

நாகரிகத்தில் மூழ்கியுள்ள அறிவில்லாத மனிதா! உன் திறந்த உடம்பின்மீது வெயில்படுமாறு செய்து நல்ல உடல் நலம் பெற்று இன்புறுக! மெல்லிய வெண்ணிறப் பருத்தி உடையை மட்டும் உடுத்துக. மித மிஞ்சிய உடைகளைத் தவிர்க்க. உடை உடுத்துவதில் எளிமையாகவும், இயற்கையாகவும் இருப்பாயாக!

சூரியச் சமையல்

இயற்கையைப் பின்பற்றுவோரில் சிலர் வெயிலின் வெப்பத்தின் உதவியால் தங்கள் உணவைச் சமைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இது உடல்நலத்திற்கும் மிகவும் உகந்தது என்றும் ஆரோக்கியமானது என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர். மரத்தில் உள்ள பழுத்த பழங்கள் வெயில் சமைத்த பழங்கள் ஆகும். அவற்றைப் பறித்துக் கழுவிய பிறகு உண்ணுங்கள். அவை நலம் மிக்கவை; ஆரோக்கியம் தருபவை.

சூரியக் குளியல்

மடித்த ஈரத்துணியால் உங்கள் தலையைப் போர்த்திக் கொள்ளுங்கள்; எஞ்சிய உடம்பின்மீது வெயில் படுமாறு செய்யுங்கள். முற்பகல் அல்லது பிற்பகல் வெப்பமான வெயிலில் உலாவுங்கள். சூரியக் குளியல் வகைகளில் இது நல்லதொன்று ஆகும்.

காலை, மாலை வெயிலில் குளிர்காயுங்கள். மெல்லிய ஆடை மட்டும் உடுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முகத்தையும், தலையையும் நிழலில் வைத்திருங்கள் அல்லது போர்வையால் போர்த்திக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு நிழலுக்கு வாருங்கள்; ஈரத் துணியால் உடம்பை நன்கு தேய்த்துவிடுங்கள்; பிறகு மீண்டும் வெயிலுக்குத் திரும்பிப்போங்கள்.

உடல் நலமும், வலிமையும் வாய்ந்தவராக நீங்கள் இருந்தால் இதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். வெப்பத்தை நீங்கள் உணர்ந்தால் ஈரத் துணியால் உங்கள் உடம்பைப் போர்த்திக் கொண்டு வெயிலில் தங்கி இருங்கள். முகத்தையும், தலையையும் போர்த்திக் கொள்ளுங்கள் அல்லது மடித்த ஈரத்துணியை உங்கள் முகத்தின்மீதும் தலையின்மீதும் போர்த்திக் கொள்ளுங்கள். சூரியக் குளியல் முடிந்ததும் நீங்கள் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம்.

நீங்கள் மிகவும் பலசாலியாக இருந்தால் உலர்ந்த துணியால் உங்கள் உடம்பைப் போர்த்திக்கொண்டு தாராளமாக வேர்க்கும் வரை நீங்கள் வெயிலில் படுத்திருங்கள். பச்சை இலைகளால் அல்லது ஈரத்துணியால் உங்கள் முகத்தையும் தலையையும் போர்த்திக்கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்த பிறகு நிழலுக்கு வாருங்கள். ஈரத் துணியால் வேர்வையைத் துடைத்து விடுங்கள். குளிர்ந்த நீரில் நீங்கள் குளிக்கலாம்.

அத்தியாயம் — ஆறு

நிறச் சிகிச்சை
நிறங்களின் சக்தியால் நோய்களைக் குணமாக்கும் முறை

கதிரவனுடைய, மிதக்கின்ற கதிர்களே!
ஊதா, மஞ்சள், பச்சை நிறங்களில் மிதக்கும் ஒளிகளே!
உங்களுக்கு மௌனமாக அஞ்சலி செய்கின்றேன்.
என் உடம்பினூடே பாயுங்கள்.
எனக்குச் சக்தியூட்டுங்கள்; கிளர்ச்சியூட்டுங்கள்.
என் உள்ளத்தை மீண்டும் மீண்டும் உறுதி ஆக்குவீராக!
என் அறிவை வளப்படுத்துக!
எல்லா நோய்களையும் நீக்குக!
நான் உடல்நலம் மிகுந்து சுறுசுறுப்படையச் செய்க.
புதிய சக்திகளையும் விவேகத்தையும் எனக்கு வழங்குக.
என் உள்ளம் அமைதிபெறச் செய்க.
காய்ச்சல்கள் தணியச் செய்க.
எனக்கு நல்ல பார்வைச் சக்தியைத் தருக.
என் உடம்பு முழுவதும் ஊக்கம் பெறச் செய்க.
என் இரத்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்துக.
என் நரம்புகளும் மூளையும் சாந்தம் அடையச் செய்க.
உள்ளுணர்வால் எனக்குப் புதிய அறிவைத் தருக.
கதிரவனுடைய, மிதக்கின்ற கதிர்களே!

இக்காலத்தில் நிலவும் நவீன மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள அறிவின்மையும், முரண்பாடுகளும் மனிதன் அவற்றில் நம்பிக்கை இழக்குமாறு செய்துவிட்டன. உடல்நலம் பெறவும் சிகிச்சை பெறவும் மக்கள் மேலும் மேலும் இயற்கை அன்னையை நோக்கியே திரும்பி வருவதை நாம் பார்க்கின்றோம். இயற்கை மருத்துவமும் இயற்கை வாழ்க்கை முறையும் மக்களிடையே நன்கு பரவி வருகின்றன. மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதை மனிதன் வெறுக்கின்றான். ஆங்கில மருத்துவம், ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேத மருத்துவம் ஆகியவற்றை அவன் எதிர்க்கின்றான். இவற்றிற்கெல்லாம் மாறுகத் தனிச் சிறப்புள்ள ஒரு மருத்துவ முறை உள்ளது; அதற்கு யாரும் எந்தவகையாகவும் மறுப்புச் சொல்ல முடியாது. பொருளிலிருந்து பெறும் நிறச் சிகிச்சை என்று இதனைக் கூறுவர்.

பொருளின் நிறம் அல்லது நிறச் சிகிச்சை, இரசாயனம் அல்லது மருந்தின் உதவியில்லாமலே சிகிச்சை பெறும் இயற்கை மருத்துவமுறையை வழங்குகின்றது. உயிரணுக்களால் கட்டப்பட்டுள்ள மனித உடம்பு குறிப்பிட்ட விகிதங்கள் சேர்ந்த பல்வேறு வகையான ஐம்பூதங்களின் சேர்க்கையால் உருவானது. இவ்விகிதத்திற்கு ஊறு நேர்ந்தால், உடம்பு சமநிலையிலிருந்து வழுவினுல் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. உடம்பின் கட்டமைப்பில் தோன்றும் இத்தகைய குறைபாடுகளை நிறைவு செய்து சமநிலையை மீட்டுத்தரும் சக்தி, நிறத்திற்கு உண்டு என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பிறகு உடம்பு இயல்பாக இயங்கத் தொடங்குகின்றது; மீண்டும் உடல் நலம் புதுப்பிக்கப்படுகின்றது.

உடம்பின் உள்ளே ஏற்படும் இடையூறு உடம்பின் மிதமிஞ்சிய வெப்பம் அல்லது குளிர்தல் அல்லது வறண்டு போவதாக வெளிப்பட்டுத் தோற்றமளிக்கின்றது. நிறச் சிகிச்சையில் முக்கியமான இந்த குறைபாடுகளின் மீது சிகிச்சை தரப்படுகின்றது. குறிப்பிட்ட சில நிறங்கள்

வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன; குறிப்பிட்ட சில நிறங்கள் வெப்பத்தை குறையச் செய்கின்றன; சில நிறங்கள் குளிர்ச்சி தந்து உடம்பின் வறட்சியைத் தீர்க்கின்றன. சிவப்பு நிறமும் நீல நிறமும் நிறச்சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் மிகவும் பொதுவான, மிகவும் முக்கியமான நிறங்கள்.

ஒவ்வொரு நிறமும் மனித உடம்புக்கு நேரடியாக பொதுச் சாதனமாக அல்லது ரசாயன சாதனமாகச் செலுத்தப்படமுடியும். ஒளி தராத எண்ணெய் வாயிலாக அதைத் தோலின் மீது பயன்படச் செய்யலாம். அதனை நாம் உட்கொள்ளும் தண்ணீர் அல்லது சர்க்கரையினூடு செலுத்தமுடியும்.

தண்ணீர் அல்லது சர்க்கரை, கண்ணாடிக் குப்பிகளில் வைக்கப்பட்டுக் கதிரவனின் நேரடியான ஒளிக்கிரணங்கள் பட்டு, ஒளியை வெளியே விடாமல் தக்கவைத்துக் கொள்ளுவதனால் சக்தி பெறுகின்றது. வண்ணக் கண்ணாடிப் பாத்திரங்களில் பாய்வதனால் கதிரவனின் வெப்பம் மிகுந்த ஒளிக் கிரணங்கள் பொருள்களைக் (தண்ணீர், சர்க்கரை அல்லது எண்ணெய்) குறிப்பிட்ட நிற ஆற்றல் பெறச் செய்கின்றன.

ஒளியை வாங்கி அதை வெளியே விடாமல் வைத்திருக்கும் ஆற்றலைப் பெறுவதற்குத் தேவையான நேரம், பொருள்கள் தோறும் வேறுபடுகின்றது. தண்ணீர் குறைந்த பட்சம் நான்கு மணி நேரமாவது வெயிலில் வைக்கப்பட வேண்டும். சர்க்கரை குறைந்தபட்சம் இரண்டு வாரங்களுக்காவது தொடர்ந்து ஒளியை வெளியே விடாதவாறு வைக்கப்பட வேண்டும். நல்லெண்ணெய் நாற்பது நாட்களுக்குக் குறையாமல் வெயில்படுமாறு வைத்திருக்க வேண்டும். மேற் குறிப்பிட்டது ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் உரிய தேவையான குறைந்தபட்ச நேரம். அவை அந்த நேரத்துக்கு மேலும் வைக்கப்பட்டால் மிகமிக நல்லது.

சர்க்கரை உள்ளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது; தண்ணீர் உள்ளுக்கும், உடம்பின் புறம்பேயும் பயன் படுத்தப்படுகின்றது; எண்ணெய் புறம்பே மட்டும் பயன் படுத்தப்படுவதற்கு உரியது. சர்க்கரையின் அனுகூலம் அது வறண்டுள்ளது; ஒரு பொட்டலத்தில் அல்லது ஒரு சிறிய பெட்டியில் அதனை எடுத்துச் செல்லலாம். பயணத்தின் போது அது உடனடியான உபயோகத்துக்காகக் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் அது பழுது படுவதில்லை. ஆனால் நீரிழிவு நோயாளிக்கும் குடல் எரிச்சல் உள்ளவர் களும் சர்க்கரையை உட்கொள்ளக் கூடாது. இத்தகைய வர்கள் தண்ணீரை மட்டுமே பருகவேண்டும். எண்ணெய் உடம்பில் தடவி விடுவதற்கும், தேய்த்துவிடுவதற்கும் உபயோகம் உள்ளது.

நிழலில் வைக்கப்பட்ட சர்க்கரையும் தண்ணீரும் வயது வந்தோருக்கு ஒரு தடவைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளுக்கு இரண்டுமுறை, அதாவது, காலையும், மாலையும் வழங்கப்படுவது பொதுவான விதியாகும். ஆனால் நோயின் தீவிரம், அளவு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து விவேகத்துடன் சிகிச்சை தரப்படவேண்டும். மிகவும் கடுமையான நோய்கள் நிலவும்போது இந்த அளவுக்கு மேல், அடிக்கடி மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிட்ட இடைநேரங்களுக்கிடையில் தரப்பட வேண்டும். சாதாரண நோய்களின்போது குறைந்த அளவு சில நேரங்களில் மட்டும், சிகிச்சை பயன் உள்ளதாக இருப்பதன் பொருட்டுத் தந்தால் போதுமானது. காலரா, பாம்புக்கடி; நாய்க்கடி போன்ற, உடனடிச் சிகிச்சை தேவைப்படும் துன்பங்கள் நேரும்போது அடிக்கடி, மிகுந்த அளவில் இவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். நாட்பட்ட தீராத நோய்களுக்கு மெதுவான சிகிச்சை தேவைப்படு கின்றது. அளவுக்கு மீறி இவற்றைத் தருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வெளிச்சம் அறையினுள்ளே புகும்போது நிறத்தில் இருட்டாக இருக்கும் சுவர்கள் கனிசமான அளவுக்கு

உள்ளே புகும் வெளிச்சத்தை உறிஞ்சுகின்றன. இத்தகைய ஓர் அறையினுள் வாழும் ஒருவர் மிகவும் இருட்டான நிழலில் தான் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார். வெளிச்சத்தின் செல்வாக்கை அவர் பெரும் அளவில் இழப்பார்.

இதற்கு மாருக அவர் வெண்ணிறமாக அல்லது ஓரளவாவது வெண்ணிறமாக இருக்கும் சுவர்கள் உள்ள அறையில் வசிப்பாராஞல் சுவர்கள் ஒளியை உறிஞ்சுவதற்குப் பதிலாக ஒளியை பெற்று அதை அவை பிரதிபலிக்கும்; மிகப் பெரும் அளவில் ஒளியுள்ள கிரணங்கள் சுவர்களிலிருந்து பரவும்; எனவே பிரதிபலிக்கின்ற அல்லது பரவுகின்ற ஒளியின் பரப்பு அவரைச் சூழ்ந்திருக்கும். நேரடியான சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத குறையை அது பெரும் அளவில் ஈடு செய்யும்.

சூரியனுக்கும், நோயாளிக்கும் இடையில் நிறவடி கட்டிகளை அல்லது கண்ணுடிகளை வைப்பதஞல் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பெறலாம். சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத போது சாதாரண விளக்கைப் பயன்படுத்தலாம். அறிவியல் பூர்வமாக அமைக்கப்பட்ட விசைகளும், பல்வேறு வகையான வண்ண விளக்குகளும் உள்ள, வெப்பத்தால் ஒளி தரும் ஒளிக் குளியல் அறையில் பன்னிற ஒளிக் குளியல் தரப்படுகின்றது. நோயாளிக்கு எந்த நிறங்களின் நிழல் வேண்டியிருக்குமோ அந்த நிறங்களைத்தரும் விளக்குகள் உடனடியாக அறையில் பொருத்தப்படுகின்றன. நோயாளி தன் உடைகளைக் களைந்துவிட்டு அறையினுள் அமர்கின்ருர். எல்லா விளக்குகளின் ஒளிகளும் பாய்ச்சப்படுகின்றன; அறையின் கதவு சாத்தப்படுகின்றது. நோயாளியின் உடல் நிலைக்கேற்ப அவருடைய மேனியின்மீது 5 அல்லது 25 நிமிடங்களுக்கு ஒளிகள் படுகின்றன. நோயாளியின் உடம்பில் உள்ள எல்லா உறுப்புக்களின் மீதும் எல்லா ஒளியும் சீராக படுமாறு சுவர்கள் ஒளிகளை வழங்குகின்றன.

உடல் நலத்தின் மீது நிறத்திற்கு உள்ள செல்வாக்கு

நிறச் சிகிச்சை என்பது நிறங்களால் அளிக்கப்படுகின்ற சிகிச்சை. நிறச் சிகிச்சை ஒரு தெய்வீக அறிவியல் கலை. அது நோய்களை நிறத்தால் குணப்படுத்துகின்றது.

நிறம் ஒரு தெய்வீகச் சக்தி: நிறம் ஓர் உணவு, சுகந் தருகின்ற, மிகப் பெரும் சக்தியை வழங்குகின்ற சூரியனின் சக்தியிலிருந்து நிறம் பிறக்கின்றது. நிறம் மனிதனுக்குச் சேவை செய்கின்றது; சுகங்களை வழங்குகின்றது. பசும் நிலத் தோற்றமும், பசும்புல் வெளியும், பசும் நிறத்தினையும் மனதுக்கு எவ்வாறு இதமாக இருக்கின்றன.

ஒளி அல்லது நிறம், உண்மையில் ஒரு பொருள். அதன் பால் பெரும் சக்தி பொதிந்துள்ளது. தான் அடையும் பொருளுக்கு அது சக்தியை வழங்குகின்றது. அதன் அதிர்வுகள் மிகுந்த வேகத்துடன் அதிர்கின்றன.

நிறம் உங்கள் உடல் நலத்தின் மீது பெரும் செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றது. உங்கள் மன நிலைகளின் மீதும், ஆரோக்கியமான உணர்வுகளின் மீதும் அது முடிவான செல்வாக்கைக் கொண்டுள்ளது.

நிறம் சம நிலையையும் இணக்கத்தையும் நிலை நாட்டுகின்றது. அது அமைதிப்படுத்துகின்றது. ஆதரவாக இருக்கின்றது. அது சிகிச்சை தருகின்றது; மறு மலர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது. நிறம் பற்றிய அறிவைப் பெற முயல்க. நிறச் சிகிச்சையால் வெற்றிகரமான பயனைப் பெற நீங்கள் விரும்பினுல் பல் நிறங்கள் உண்டாக்கும் விளைவுகளைப் பற்றிய தேர்ந்த அறிவைப் பெறுக.

நிறங்கள் தங்கள் தொடர்புகளினுல் அவை மனோ தத்துவச் செல்வாக்கைக் கொண்டுள்ளன. கறுப்பு நிறமும் மங்களான நிறங்களும் சாவைக் குறிப்பிடுகின்றன; எனவே

அவை மனச் சோர்வை ஏற்படுத்துகின்றன. பொலிவு மிகுந்த நிறங்கள் மகிழ்ச்சி தரும் செல்வாக்கைத் தோற்று விக்கின்றன; ஏனெனில் அவை திருவிழாவையும் களிப் பையும் தம்முடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. அலங்காரத் தோரணங்களைப் பார்க்கும்போது குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக்குதிக்கின்றன.

ஒளிக் கிரணங்களை வெண்ணிறம் முற்றிலும் பிரதிபலிக் கின்றது; கறுப்பு நிறம் முற்றிலும் உறிஞ்சிவிடுகின்றது. சிவப்பு, நீலம், பச்சை முதலான நிறங்கள் தம் சொந்த நிறங் களின் கிரணங்களைத் தவிர மற்ற எல்லாக் கிரணங்களையும் உறுஞ்சிவிடுகின்றன.

சிவப்பு நிறம்

சிவப்பு நிறம் வெப்பமான கிரணங்களைத் தருகின்றது; அது வெப்பம் தரும் நிறம். சிவப்பு நிறம் பெரும் சக்தியைத் தரவல்லது. அது சக்தியின் தந்தை. சிவப்பு நிறம் வெப்ப மாக உள்ளது. அது தமனிகளில் உள்ள இரத்தத்திற்கு வெப்பத்தை ஊட்டுகின்றது; இரத்த ஓட்டத்தை ஊக்குவிக்கின்றது. அது தமனிகளில் உள்ள இரத்தத்திற்குக் கிளர்ச்சி தருகின்றது; குளிருள்ள அல்லது வானம் மந்தார மாகவுள்ள சூழ்நிலைகளில் அது விரும்பத்தக்கதாக உள்ளது. வெப்பம் மிகுந்த கிரணங்களைத் தருவதில் அது செல்வச் செழிப்புள்ளது. எளிதில் எரியக்கூடிய சூழ்நிலைகளைக் காட்டவும், மிகையான கிளர்ச்சியூட்டித் தூண்டக்கூடிய சூழ்நிலைகளையும் காட்டுகின்ற அபாய அறிவிப்பு அடையாள மாக அது இருக்கின்றது.

சிவப்பு நிறம், நரம்புகளைத் தூண்டிவிடுகின்றது. நீண்டநாள் நீடித்துத் தீராமல் இருக்கின்ற நோய்களாகிய கில் வாதம், மார்ச்சளி, வயிற்றுக் கடுப்பு, மலட்டுத்தன்மை, முற்றிப்போன காசநோய் ஆகியவற்றை அது குணப்படுத்தும் நலம் வாய்ந்தது. அது ஒரு நல்ல சத்துணவு.

சிவப்பு நிற வெளிச்சத்தில் இருந்தால் இரத்தத்தில் சிவப்பு நிற அணுக்கள் பெருகுகின்றன.

செயலற்ற அல்லது சோர்ந்த நிலைகளைச் சிவப்பு நிறம் அகற்றுகின்றது. மனோ தைரியத்தையும் உறுதியையும் சிவப்பு நிறம் வலிவுள்ளனவாக ஆக்குகின்றது. முடக்கு வாத நோயைக் குணப்படுத்துவதில் அது மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

பசலைக் கீரை, சிவப்புத் தோல் உள்ள பழங்கள், சிவப்பு நிறமுள்ள உலர்ந்த திராட்சைகள், சிவப்பான சீமை இலந்தைப் பழங்கள், சிவப்பு நிற முட்டைகோஸ், மிளகாய் வற்றல்கள் முதலியன சிவப்பு நிறக் கிரணங்களை ஒளி பரப்புகின்றன.

ஆரஞ்சு நிறம்

ஆரஞ்சு நிறம் வெது வெதுப்பானது; உற்சாகத்தை ஊட்டுவது. சிவப்பு ஆரஞ்சு எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மிகுந்த வெப்பத்தைத் தருகின்றது; இரத்தத்தையும் நரம்பு களையும் தூண்டிவிடுவதில் அது மிகவும் பயனுள்ளது.

தீராத கீல்வாதம், நீங்காத ஆஸ்துமா, மார்ச்சளி, வாயுப் பிடிப்பு, சிறுநீரகங்களில் வீக்கம், பித்தப்பையில் கற்கள், காக்காய் வலிப்பு, காலரா, மாதவிடாய் நின்று போவது முதலிய நோய்கள் ஆரஞ்சு நிறத்தால் குணமாகின்றன.

ஆரஞ்சு நிறத் தோல் உள்ள காய்கறிகளும், பழங்களும், கேரட்டுகள், பரங்கிக்காய்கள், ஆரஞ்சுப் பழங்கள், சீமை இலந்தைப் பழங்கள், மாம் பழங்கள் முதலியவை ஆரஞ்சு நிறக் கிரணங்களை ஒளிபரப்புகின்றன.

மஞ்சள் நிறம்

மஞ்சள் நிறக் கிரணம் கிளர்ச்சியூட்டுகின்றது; சக்தி தருகின்றது; தூண்டி விடுகின்றது.

வாழைப் பழங்கள் அன்னுசிப்பழங்கள், எலுமிச்சம் பழங்கள், மஞ்சள் நிறத் தோல் உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள், ஆகியவை மஞ்சள் நிறக் கதிர்களை ஒளிபரப்புகின்றன.

எல்லா வகையான தொழு நோய்களுக்கும் மஞ்சள் நிறச் சிகிச்சை மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது.

அஜீரணம், மலச்சிக்கல், அடிவயிற்றில் வாயுச் சேர்க்கை கல்லீரல் உபத்திரவங்கள், நீரிழிவு, ஊமை, மூல நோய், சிரங்கு முதலான தோல் வியாதிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள், நரம்புத் தளர்ச்சி, முடக்கு வாதம், கண் நோய்கள், மேக நோய், ஆண்மை இழப்பு முதலான நோய்களைக் குணப்படுத்த மஞ்சள் நிறம் உதவுகின்றது.

பச்சை நிறம்

பச்சை நிறம், நிறங்களின் அரசன். அது அடக்கமாகச் சாந்தப்படுத்தும் மருந்து. அது சாந்தப்படுத்தி வலியை நீக்குகின்றது. அது நீலநிறமும் மஞ்சள் நிறமும் கலந்ததால் ஏற்பட்டது. அது கண்பார்வைச் சக்தியைப் பேணிக் காக்கின்றது; வலிவூட்டுகின்றது. கண்களின் மீதும், மூளையின் மீதும் சாந்தப்படுத்தும் திறம் மிகுந்ததாக உள்ளது. கருப்பை வீக்கங்களைப் போக்கவும் இழுப்புவலியை நீக்கவும் அது உதவுகின்றது. புணர்ச்சியில் ஏற்படும் எரிச்சலையும், இச்சையின்றித் தானுக ஆண்தாது கழிவதையும் குணப்படுத்த பச்சை நிற வெளிச்சம் முதுகின் மீதும், முதுகெலும்பின் கீழ்ப்பாகத்தின் மீதும் பயன்படுத்தப் படுகின்றது.

மேக நோய், நரம்பு மண்டலநோய், இருதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், தலைவலி, குடற்புண்கள்; புற்று நோய், குளிர்காய்ச்சல் ஆகிய நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பச்சை நிறம் உதவுகின்றது.

நீல நிறம்

நீல நிறம் துவர்ப்புள்ளது; குளிரவைப்பது; குளிர்ச்சி தருவது; சுருங்கச் செய்வது; கிருமி நாசினி, காய்ச்சலைப் போக்குவது; இழுப்பு வலியை நீக்குவது; உறக்கம் தருவது; வீக்கங்களுக்கு எதிரானது.

நீல நிறம் ரசாயன அல்லது சூரியனது வெப்பத்துக் குரிய கதிர்களைப் பெற்றுள்ளது. அது பச்சை நிறத்தைக் காட்டிலும், சாந்தப்படுத்தும் நல்ல மருந்தாக உள்ளது. அது வலியைப் போக்குகின்றது. நாம் இருக்கும் இடத்தில் கிடைக்கக் கூடிய மயக்க மருந்தாகவும் அது உள்ளது. எல்லாவகையான காய்ச்சல்களையும் தோல் வியாதிகளையும், நாட்பட்ட புண்களையும் குணபடுத்த நீலநிற வெளிச்சம் உதவுகின்றது.

வலிமிகுந்த மாதவிடாய், இழுப்பு நோய், தலைவலி, பல்வலி, காய்ச்சல், சளி, தொண்டையின் முன் பகுதியில் தோன்றும் வீக்கம், குரல் கரகரப்பு; குடல் சம்பந்தமான பித்தவாதக் காய்ச்சல், காலரா, காக்காய் வலிப்பு, நரம்பு வியாதி, இருதயத் துடிப்பு, வாந்தி, பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, காமாலை, வயிற்றில் ஏற்படும் திருகுவலி, முன்கோபம், ஆசனவாய் வீக்கம் முதலிய நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் நீலநிறம் மிகவும் நலந் தருவதாகும்.

கரு நீலம்

கருநீலம் குளிர்ச்சியானது; துவர்ப்பானது. அது வெப்பந்தரும் சிவப்பும், குளிர்ச்சிதரும் நீலமும் கலந்த கலவை.

கபவாதம், மார்ச்சளி, கக்குவான் இருமல், ஆஸ்த்துமா, காசநோய், அஜீரணம், கண் காது மூக்கு நோய்கள், நரம்புக் கோளாறுகள், மாதவிடாயில் மிகை யானபோக்கு, விரை வீக்கம், கர்ப்பப்பை நோய்கள் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தக் கரு நீலம் மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

ஊதா நிறம்

இது உயர்ந்த இலட்சியங்களை ஊக்குவிக்கின்றது. உள்ளுணரும், ஆன்மீக இயல்பை இது ஊக்குவிக்கின்றது. ஊதா நிற வெளிச்சம்தரும் கதிர்களின் கீழ் நீங்கள் தியானம் செய்தால் தியானம் செய்யும் சக்தி வளர்ச்சி பெறுகின்றது.

இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை ஊதாநிறம் பெருக்குகின்றது. நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ள நேரங்களில் அது நல்ல உறக்கத்தை உண்டாக்குகின்றது. காசநோய் கடுமையாக இருக்கும்போது குணப்படுத்த அது மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

நரம்புவலி, இடுப்பு வலி, காக்காய் வலிப்பு, கீல்வாதம், தசைச்சுளுக்கு, மூளையும் தண்டும் பாதிக்கப்படல், நரம்பு மண்டல நோய் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்த ஊதா நிறம் மிகவும் பயனுள்ளது.

அத்தியாயம் — ஏழு

பிரம்மச்சரியமும் உடல் நலமும்

ஆயுஸ்தேஜோ பலம் வீர்யம் ப்ரக்ஞா ஸ்ரீசஸ் ததா யஸ: |
புண்யம் ச சத்ப்ரயத்வம்ச வர்த்ததே ப்ரம்மச்சர்யா ||

பிரம்மச்சர்யத்தைப் பயிற்சி செய்வதனுல் நீண்ட ஆயுள், பொலிவு மிக்க தோற்றம், வலிமை, வீரியம், ஞானம், செல்வம், குன்ருப்புகழ், நற்குணங்கள், சத்தியத்தின்பால் பக்தி ஆகியவை வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

(பிராசர க்ருஹ்ய சூத்திரம்)

மணமாகாத இளைஞர்கட்கு

இனச்சேர்கைத் தூண்டுதல் பற்றிய உளவியற் பணியை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். உடம்பில் சொறி இருக்கும்போது அதைச் சொறிந்து விட்டால் கூட இன்பமாக இருக்கின்றது. இத் தூண்டுதலைத் திருப்தி செய்தால் ஒரு போலியான இன்பம் ஏற்படுகின்றது; ஆனுல் அது ஒருவருடைய ஆன்மீக நலத்திற்கு அழிவை விளைவிக்கின்றது.

தற்பாதுகாப்பு, தற்பெருக்கம் வாயிலாகத் தன்னைப் புறம்பே தோற்றுவிக்கும் ஓர் உள்ளுணர்வுத் தூண்டுதலே, மோகம். இது தன்னைப் பலவாக ஆக்கும் சக்தி; இது ஆன்மாக்களை ஒன்றுபடுத்த இயங்கும் சக்திகளுக்கு நேர் எதிரானது.

மோகத்தைக் கட்டுப்படுத்தினுல் உண்மையின் சாரம் உண்டாகின்றது. தன்னல மறுப்பு அல்லது பேராசை நுகர்ச்சியைத் தவிர்ப்பது, உண்மை எனப்படும். நிரந்தரமாக வாழ்வதும் நீடித்து நிலவுவதும், உண்மைக்குரியன. பொய் என்பது மாறுவது, சிதைவது, அழிந்து மறைவது.

தன்னடக்கம் என்பது ஒருவகை உள்ளுணர்வுத் தூண்டுதல்களிலிருந்து தடுத்துத் தன் பாதுகாப்பில் வைத்துக் கொள்வதாகும்; அத்தூண்டுதல்கள் ஒருவரை உண்மையிலிருந்து அப்பால் விலகிப்போகும்படியாக இழுத்துச் செல்ல முயல்வனவாகும். தன்னடக்கம் என்பது எல்லா நேரங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் உள்ள எல்லா ஆண்களுக்கும் எல்லாப் பெண்களுக்கும் பொருந்துகின்ற பொதுவான விதியாகும். அதுவே பேரின்பத்தின் திறவுகோல்.

பொய்மையிலிருந்து உண்மையை வேறுபடுத்தி அறிய ஒருவர் தவறுவதன் விளைவாக அவர் பொருள்களின் நுகர்ச்சியில் ஈடுபட நேரிடுகின்றது. தெய்வமாக இருக்கின்ற உண்மையை அறிந்துகொள்ளாததன் பயனாக புறம்பே உள்ள பொருள்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் அவற்றை அனுபவிக்கவும் ஆசை தோன்றுகின்றது. தன்னடக்கம் என்பது மனம் பொறிகளுடன் கலந்து புறம்பே செல்லும் சுபாவங்களைத் தடுப்பதும், பொதுவாக உள்ள உண்மையின் மீது அதே மனத்தை மையங்கொள்ளச் செய்வதும் ஆகும். இதுவே அகிலத்தின் வாழ்வைத் தாங்கி இருக்கின்ற தருமம் ஆகும். அதருமம் என்பது தன்னலமும் அகந்தை இயல்பும் ஆகும்; இவை தன்னைச் சிறைப்படுத்திக் கொள்ளல், துன்புறல், வாழ்வில் தோல்வியுறல் ஆகியவற்றுக்கு இட்டுச் செல்லும். முழுமையான அறம் என்பது அகிலத்திலும் உள்ள உயிர்களின் நலவாழ்வின் பொருட்டுத் தன்னையே தியாகம் செய்வதாகும்; அகிலம் என்னும்போது இம் மண்ணுலக நலவாழ்வை மட்டும் குறிக்கவில்லை; உயர்நிலை ஆன்மீக உணர்வையும் தெளிவையும் குறிப்பதாகும். அது, உலக வாழ்வில் கட்டுண்டு கிடக்கும் இயல்பைச் சேர்ந்த 'நான்' 'எனது' என்பவற்றுக்கு எதிரானது.

உலகக் கவர்ச்சிகளின் சம்ஸ்காரங்கள் தடைச் சக்திகளைப் பயிர் செய்கின்றன; உடல் அளவிலும், மன அளவிலும், வாழ்வின் ஆரோக்கியமான முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கின்றன. சில காலத்திற்கு நீங்களே உங்களைத் தனிமைப்

படுத்திக்கொண்டு உடல்நலம், அமைதி, மகிழ்ச்சி ஆகிய சக்திகளைத் தரும் காற்றுலாவும் இடத்தில் வாழ வேண்டும். ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அடைந்தவர்களுடன் நீங்கள் வாழ வேண்டும்; உங்கள் நலத்திற்கு உகந்தனவாகவும் நேரடியாக ஆன்மீகத்தைப் போதிப்பனவாகவும் உள்ள வற்றைத் தவிரப் பிறநூல்களை நீங்கள் படிப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள். கிளர்ச்சியூட்டும் படக்காட்சிகளையும் நாடகங் களையும் பார்க்கின்ற பழக்கம் இருந்தால் அதற்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடுங்கள். உங்களின் கீழ்நிலை உணர்வு களைத் தூண்டி விடுகின்ற செய்தி இதழ்களைப் படிக்க வேண்டாம். உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும் தகவல்களைத் தந்து உங்கள் மனத்தின் நிதானத்தைச் சீர்குலைப்பதில் ஆர்வம் காட்டுபவர்களுடன் நீங்கள் பேச வேண்டாம்.

இனச்சேர்க்கைக் கவர்ச்சிகளுக்குரிய முக்கியமான காரணம் ஆன்மீக சாதனத்தைச் செய்யாமையே ஆகும். சிற்றின்பத்திலிருந்து வெறும் கொள்கையளவில் மட்டும் விலகியிருப்பது உங்களுக்கு எந்த ஒரு நன்மையும் தராது. சமூக வாழ்வில் உள்ள எல்லாச் சம்பிரதாயங்களையும் நீங்கள் கருணையில்லாமல் முறித்துக்கொள்ள வேண்டும்; உடம்பளவில் நிகழும் பணிகளிலிருந்து உங்களை நீங்கள் விடுவித்துக்கொண்டு ஒரு புனிதமான வாழ்வை நீங்கள் நடத்த வேண்டும். உள்ளுக்குள் நிகழும் கீழ்நிலை உணர்வு களுக்கு நீங்கள் தயவு காட்டினால் அவை உங்களைத் துன்ப மண்டலத்திற்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்துவிடும்; இவ்வகையில் மன்னிப்பு வழங்குவது ஒரு பயனையும் தராது. ஆன்மீக உயர் வாழ்வைத் தேடி அடைவதில் நீங்கள் நேர்மை உள்ளவராக இருக்க வேண்டும். அரைகுறையான விருப்பம் உங்களை உங்களின் துன்பங்களின் பழைய] நிலைமைக்குக் கொண்டுபோய் விட்டுவிடும்.

ஒரு சில நாட்களில் அல்லது ஒரு சில வாரங்களில், சிற்றின்பத் தூண்டுதலை வெற்றிகொள்ள முடியாது. இப்பணி மிகவும் சிரமத்திற்குரியது; உழைப்புக்குரியது.

சிற்றின்பத் தூண்டுதலை முற்றிலும் நீக்குதல் என்பது மிகவும் சிரமமான சாதனை. அதை அடைவதற்கு நீண்டகாலம் ஆகும். இறைவன் திருவருள் துணைசெய்தாலன்றி அதை முற்றிலும் நீக்குதல் இயலாது. மனித முயற்சி, அது எவ்வளவு கடுமையாக இருந்தாலும், அதை முற்றிலும் நீக்க முடியாது. உடம்பினுல் தவிர்த்திருத்தல் என்பதால் மட்டும் சிற்றின்பத் தூண்டுதலை ஒழிக்க முடியாது. ஜெபம், கீர்த்தனம், தியானம், சாத்வீகமான அல்லது சத்துள்ள உணவு, விகாரம் அல்லது விசாரணை, உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்கள், என்றும் தூய, பால் பாகுபாடற்ற இறைவனிடத்தில் இடையருது தொடர்ந்து லயித்திருத்தல், விவேகம், வைராக்கியம் ஆகியவற்றை வளர்த்தல் ஆகியவை சிற்றின்பத் தூண்டுதலை அழித்துவிடும்.

பிரம்மச்சர்யத்திற்கு உதவிகள்

இளைஞர்கள் பலர் கனவில் தாது கழிதல் (இரவில் இச்சையின்றியே தாது கழிதல்); ஆண்மை இழப்பு ஆகியவற்ருல் துன்புறுகின்றனர். இதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் மலச்சிக்கல், வயிறு நிறைய உண்ணல், எரிச்சலூட்டும் அல்லது வாயு பதார்த்தங்களை உண்ணல், சிற்றின்ப உணர்வைத் தூண்டும் நாவல்களைப் படித்தல், கீழ் நிலை உணர்வுகளைத் தூண்டும் திரைப்படங்களையும், ஓவியப் படங்களையும் பார்த்தல், இளம் பெண்களுடன் நெருங்கிப் பழகுதல், அறியாமையால் நீண்ட காலம் தன்னைத் தகாத பழக்கத்திற்கு ஆளாக்கியிருந்தமை முதலியவற்றின் விளைவாக இருக்கலாம். தாது சக்தியை இழப்பதனுல் அவர்களுடைய உள்ளத்தில் பெரும் அச்சம் தோன்றுகின்றது. ஆனுல் வருத்தப்படுவதற்கான காரணம் எதுவும் இல்லை. உணவு வரையறை (குறைந்த பட்சம் வேண்டிய அளவு, சாத்வீகமானது, சத்துள்ளது ஆகிய உணவு) நிறைவான நல்லொழுக்க வாழ்வு, தூய சிந்தனை, நலவாழ்வு பற்றிய கொள்கைகளைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவற்ருல் இத்தொல்லையை அறவே நீக்கிவிட முடியும்.

அடிக்கடி அவ்வப்போது தாது கழிவதைப்பற்றி ஒருவர் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

மலச்சிக்கல் இருக்கும்போது எனிமா வைத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். பேதி மருந்துகளைப் பயன் படுத்துவதனுல் பெரும்நன்மை விளைவதில்லை; ஏனெனில் அவற்றால் உடம்பில் வெப்பம் உண்டாகிறது. படுக்கைக்குச் செல்வதற்குமுன்பு மலஜலம் கழிக்க வேண்டும்.

எப்போதும் கோவணம் அணிந்து கொள்க.

நேர்மையான வாழ்வுக்குரிய விதிகளைப் பின்பற்றுக. இறைவனை எப்போதும் சிந்தனை செய்க. நீர்த்தன்மை மிகுந்த எலுமிச்சம் பழரசம் அல்லது ஆரஞ்சுப் பழரசம் மட்டும் பருகி ஒருநாளாவது பட்டினி இருத்தல் வேண்டும். ஒரு வாரம் வரைக்கும் பழங்களை மட்டும் அருந்துக. அடுத்த வாரம் பாலும் பழங்களும் மட்டும் அருந்துக. பிறகு உங்களுக்கு வழக்கமான நண்பகல் உணவை உண்ணுக; இரவு சூழ்வதற்கு முன்பு இரவில் பால் மட்டும் பருகுக. வழக்கமான உங்கள் உணவுகளை உட்கொள்ளத் தொடங்கும் வரையில் எனிமா வைத்துக்கொள்க.

''பிரம்மச்சர்ய சுதா'' என்பது மிகவும் பயன்தரும் ஆயுர்வேத மருந்து.

உறங்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுக. இடது பக்கம் திருப்பிப் படுக்கவும். மல்லாந்து படுத்து அல்லது குப்புறப்படுத்து உறங்க வேண்டாம். அதிகாலையில் 4 மணிக்கு விழித்தெழுந்து ஆன்மீக சாதனையில் ஈடுபடுக. சிற்றின்ப ஆசையைத் தூண்டும் எதனையும் கவனத்துடன் தவிர்க்க.

நோயின் தீவிரத்திற்கு ஏற்ப ஒருவர் முற்றிலும் குணம் பெறுவதற்கு ஆறு மாதங்கள் ஆகலாம். நோய் நீண்ட காலமாக இருப்பதாக இருந்தால் குணம் பெறவும் நீண்ட

காலம் ஆகக் கூடும்; ஏனெனில் இயற்கையின் செய்முறைகள் நிதானமாக இருக்கும்; ஆனால் நிச்சயமான பயனைத்தரும். சிற்றின்ப எண்ணங்கள் உங்களைத் துன்புறுத்தும்போது உங்களுடைய இஷ்டதேவதைக்கு விருப்பமான தெய்வீக எண்ணங்களில் ஈடுபடுக.

பிரம்மச்சர்யத்தை இழக்கச் செய்யும் பழக்கங்களுக்குப் பலியாகும் இளைஞர்களின் உடல் பலவீனம் அடைகின்றது; நினைவு தவறுகின்றது; முகம் விகாரமாகின்றது; என்ன செய்வதென்று அறியாதவர்களாகின்றனர்; அவர்களுக்குச் சக்தியளிக்கக்கூடியவை பின்வரும் குறிப்புக்கள். அவர்கள் தம் நிலையைப்பற்றி யாருக்கும் தெரிவிக்க முடியாதவர்கள். அச்சம் பெரும் சேதத்தை விளைவிக்கின்றது; உடலும் உள்ளமும் முற்றிலும் நாசமாகிவிடுகின்றன, பின்வரும் குறிப்புக்களில் ஒரு சிலவற்றையேனும் அவர்கள் பின் பற்றினால்கூட அவர்கள் நிச்சயம் காபாற்றப்படுவார்கள். அதுமட்டும் அன்று; வாழ்க்கையைப்பற்றிய சரியான நோக்கத்தை அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்ளுவார்கள்; தார்மீக வாழ்வை நடத்துவார்கள்; முடிவில் பேரின்பத்தை எய்துவார்கள்.

கனவில் தாது கழிதல், ஆண்மை இழப்பு ஆகியவற்றுக்கு ஆளாகித்துன்புறுவோர்க்கு பின்வரும் விதிகள் சமமாகப் பொருந்துவனவாகும்.

I பொது

1. தீயவர் கூட்டத்தையும், பயனில்லாதன பேசுவதையும், நாடகங்களையும், திரைப்படங்களையும், நாவல்களையும் தவிர்த்து விடுக. பெண்பாலருடன் தாராளமாகக் கலந்து பழகுதல் வேண்டாம். வாழ்வில் அன்றாடக் கடமைகளை நிறைவேற்றும் முறையில் அவ்வாறு பழகுவது அத்தியாவசியம் என்று தோன்றினால் மானசீகமாக அவர்களை "அம்மா" என்று அழைக்கவும்; அவர்களுடைய திருவடிகளைப் பார்த்துத் தூய மனோபாவனையுடன் குறைந்த அளவு சொற்களையே பேசுக.

2. உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நிலைக்கண்ணாடியில் அடிக்கடி உங்களைப் பார்க்கவேண்டாம்.

3. விலங்குகள், பறவைகள் முதலியவற்றின் இனச் சேர்க்கையைப் பார்க்கவேண்டாம்.

4. சைக்கிள் மீது சவாரி செய்ய வேண்டாம்.

5. அதிக அளவு ஓய்வையும், சுகவிருப்பத்தையும் தவிர்க்க, சோம்பலை வெற்றிகொள்க; எப்போதும் ஏதேனும் பயனுள்ள பணியில் ஈடுபட்டிருக்கவேண்டும். ஆன்மீக இலக்கியங்களைப் பயில்வதில் அல்லது நல்வழியில் அமைந்த ஏதேனும் பணியைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்வதில் எப்போதும் மனம் ஆர்வத்துடனும் ஊக்கத்துடனும் லயித்திருக்கச் செய்க. நேரத்தை வீணாக்கும் எந்த ஒரு இன்பத்திற்காகவும் நேரம் இருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

6. நீங்கள் செய்யும் வேலை உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருவ தாக இருக்கட்டும். உங்கள் பணியில் இன்பம் காண்பீராக, கட்டாயத்தின் கீழ் அதைச் செய்யவேண்டாம். மனம் ஒரு வேலையைத் தொந்தரவு என்று கருதினால் அது அந்த வேலையிலிருந்து விலகிச் சென்று, தான் இன்பம் என்று கருதுகின்ற பிற வேலைகளை நாடிப் போகின்றது. எனவே நீங்கள் தன்னிச்சையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வேலையைச் செய்ய வேண்டும்; அப்போதுதான் உங்கள் மனத்திற்கு ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களை நாடிச் செல்ல வாய்ப்பு எதுவும் ஏற்படாது. இறைவனுக்காகப் பணி செய்க. அப்போது எல்லாப் பணிகளும் கவனத்துடன் செய்யப்படும். வேலையை மகிழ்ச்சி தரும் பொழுதுபோக்காக கொள்ளுக. அப்போது உங்களால் ஏக்கமின்றிக் கவலையின்றி வேலை செய்ய முடியும்.

7. ஆசனங்களைச் செய்க. (சிறப்பாகச் சிரசாசனம்); பிராணாயாமத்தைப் பயில்க; நீண்ட தூரம் உலாவுக; விளை யாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு கொள்ளுக.

8. எப்போதும் குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள்.

9. புகை பிடிப்பதையும், போதை தரும் பானங்களை யும், புலால் உணவையும் விட்டுவிடுக.

10. தேனீர், காப்பி, மிளகாய், அளவுக்கு மிஞ்சிய இனிப்புகள், சர்க்கரை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க. அவ்வப் போது உண்ணு நோன்பு இருக்க. (வாரம் ஒரு முறை உண்ணு நோன்பு இருந்தால் உங்களுக்கு நன்மை ஏற்படும்). இந்த நாளில் தண்ணீரைக்கூடப் பருகவேண்டாம். இஞ்சி கலவாத பாலைப் பருக வேண்டாம்

II. முக்கியமானவை

இந்தப் பலவீனம் கழிந்து போய்விடும். அதைப்பற்றி ஏக்கமடைய வேண்டாம். கவலைப்பட வேண்டாம், தாழ்வு மனப்பான்மை அடைய வேண்டாம். கவலைப்பட்டால் மேலும் பலவீனமடைவீர்கள். கடந்த கால நிகழ்ச்சி களைப் பாடமாகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்; அவற்றால் பயனடைவீர்கள். கடந்தவற்றையே நினைந்து ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டாம். உங்கள் பார்வைக் கண்ணோட் டத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். விசாரத்தை (விசாரணையை)ப் பயிற்சி செய்யுங்கள். பிரம்மச்சர்யத்தின் அனுகூலங்களைப் பற்றித் தியானம் செய்யுங்கள். அகண்ட பிரம்மச்சாரிகளாகிய அனுமன், பீஷ்மர், லட்சுமணன், இன்னும் மற்றவர்கள் ஆகியோருடைய வாழ்க்கைகளைப் பற்றித் தியானம் செய்யுங்கள். சிற்றின்ப வாழ்வின் தீமை களாகிய புகழ்க்கேடு, உடல் நலக் குறைவு, மன அமைதிக் குலைவு, நோய்கள், இறுதியில் சாவு ஆகியவற்றைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். விவேகத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அகிலத்தையும் ஆளும் ஆண்டவனுடைய குழந்தை, நீங்கள். நீங்கள் தேடும் பேரின்பம் உங்களுக் குள்ளேயே இருக்கின்றது. புலன்கள் தேடும் நுகர்ச்சிப் பொருள்களில் இன்பம் ஓர் அணு அளவுகூடக் கிடையாது.

உடம்புடன் உங்களை ஒற்றுமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் உள்ளத்தில் உறையும் ஆண்டவனுடன் உங்களை ஒற்றுமைப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் உள்ளம் தூய்மையும் நலமும் பெற்றிருந்தால் உங்கள் உடம்பும் தூய்மையும் நலமும் பெற்று விளங்கும். ஆதலால் கடந்ததை மறந்துவிடுங்கள். அறமும், ஆன்மீகமும், தெய்வ பக்தியும், உயர்ந்த தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழவேண்டும் என்ற ஆசையும் உள்ள புதிய நல்ல வாழ்வைத் தொடங்குங்கள். கடவுளைப் பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெற வேண்டும் என்ற ஏக்கத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். தெய்வீக வாழ்க்கையில் உள்ள சுவையைச் சுவைக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஜெபம், கீர்த்தனை, படிப்பு, பிரார்த்தனை, சத்சங்கம் முதலிய சாதனைகளை மிகுந்த தீவிரத்துடன் அதிகமாகச் செய்யுங்கள். நீங்கள் முற்றிலும் மாறிவிட்ட ஒருவராக ஆவீர்கள்; மிகுந்த அதிர்ஷ்டசாலி ஆவீர்கள்.

III. பின்வரும் புத்திமதிகளைப் பின்பற்றுங்கள். முக்கியமாக பழைய பழக்கங்களின் வேகம், கீழ்நிலை உணர்வுத் தூண்டுதல்கள் முதலியவற்றால் நீங்கள் பலியாகப்போகும் தருணத்தில் இவற்றை அவசியம் பின்பற்றுங்கள்:—

1. நீங்கள் தனித்திருக்க வேண்டாம். மற்றவர்களின் கூட்டத்தில் இருங்கள்.

2. ஜெபத்தையும் கீர்த்தனையையும் தீவிரமாகச் செய்யுங்கள்.

3. ஓம் என்ற மந்திரத்தை உரக்கப் பல தடவைகள் உச்சரியுங்கள்.

4. தூண்டுதலுக்கு ஆளானால் சிறிது தூரம் வேகமாக ஓடுங்கள்.

5. சிரசாசனத்தில் நில்லுங்கள்.

6. விசாரணை செய்யுங்கள். "இந்த ஆசை யாருக்கு எழுகிறது?" உடம்போடும் உள்ளத்தோடும் நீங்கள் ஒற்றுமைப்பட வேண்டாம்; பிரிந்து நில்லுங்கள்.

7. உங்கள் உயர்ந்த இயல்பை உறுதிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் உயிர் அல்லது ஆத்மா. மனம் உங்கள் பணியாள். மனத்தின் செயற்பாடுகளைப் பார்க்கும் ஒரு சாட்சியாக நீங்கள் நில்லுங்கள். இவ்வாறு ஆசைகள் முளைக்கின்ற போதே அவற்றைக் கிள்ளி எறிந்துவிடுங்கள். அவற்றுக்கு இணங்க மறுத்து விடுங்கள்.

8. இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உள்ளத்தை உயர்த்தும் தோத்திரங்களை அல்லது பாடல்களைச் சொல்லுங்கள்.

9. உங்கள் உள்ளத்துள் உள்ள இறைவனின் இருப்பை உணருங்கள்.

இது உங்களுக்கு வலிமையைத் தந்து உங்கள் வீழ்ச்சியைத் தடுக்கும்.

உங்கள் அனைவர்மீது இறைவனுடைய நல்லாசிகள் பொழியட்டும்! அவர் உங்களுக்கு உடல் நலம், மகிழ்ச்சி; அமைதி, இன்பம் ஆகியவற்றை வழங்கட்டும். நீங்கள் எடுத்துவைக்கும் ஒவ்வொரு அடியின் போதும் அவர் உங்களை வழி நடத்திக் காப்பாற்றட்டும்!

பிரம்மச்சர்யத்திற்கான யோக முறைகள்

1. சிரசாசனம் ... 5 நிமிடங்கள்
   சர்வாங்காசனம் ... 10 நிமிடங்கள்
   உண்ணாவிரதம் ... (ஏகாதசி நாட்களில் அல்லது இரண்டு பாகங்களுக்கு ஒரு முறை ஞாயிற்று கிழமைகளில்)

ஜெபம்	... 1 மணி நேரம்
கீதைப்படிப்பு	... 1 மணி நேரம்
சகுணத் தியானம் அல்லது நிர்க்குணத் தியானம்	30 நிமிடங்கள் (இதை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு அதிகரிக்கவேண்டும்)

2.	சித்தாசனம்	.... 30 நிமிடங்கள்
	பிராணுயாமம்	... 30 நிமிடங்கள்
	பாலும் பழங்களும்	... இரவில்
	உட்டியாண பந்தம்	... 10 நிமிடங்கள்

(மனம் முழுவதையும் படிப்பதில், தோட்டவேலையில், கீர்த்தனை பாடுவதில் முதலிய செயல்களில் ஈடுபட்டிருக்கு மாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.)

3.	கீர்த்தனை	... 30 நிமிடங்கள்
	பிரார்த்தனை	... 30 நிமிடங்கள்
	சத் சங்கம்	... 1 மணி நேரம்
	திரிபலா தண்ணீர்	... காலை நேரத்தில்
	தியானம்	... 30 நிமிடங்களிலிருந்து 3 மணி நேரம் வரையில்

4.	த்ராடகம் - 'ஓம்' மந்திரத்தின் மீது அல்லது கிருஷ்ணபகவானின் படத்தின் மீது	10 நிமிடங்கள்

'ஹரே ராம்' பஜனையும் ஜெபமும் — 30 நிமிடங்கள்
கோடை காலமாக இருந்தால் பாதாம் மிசிரி சர்பத் பருகலாம்.

(ஜெபம் செய்வதற்கான மந்திரங்கள்)

ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய — கிருஷ்ண பகவானின் பக்தர்களுக்கு

ஓம் நமோ நாராயணுய — விஷ்ணு பகவானின் பக்தர்களுக்கு

ஓம் நமச்சிவாய	— சிவ பெருமானின் பக்தர்களுக்கு
ஸ்ரீராம் அல்லது ஸ்ரீ சீதாராம்	— இராமபிரானின் பக்தர்களுக்கு
காயத்திரி	— பிராம்மணர்கள், க்ஷத்திரியர்கள் வைசியர்கள் ஆகியோருக்கு
'ஓம்' மட்டும் அல்லது சோஹம் மட்டும்	— நிர்க்குண உபாசகர்களுக்கு

குறிப்பு : வாசகர்கள், மேற்குறிப்பிட்டுள்ள நான்கு பிரிவுகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப்பயிற்சி செய்யலாம்; அல்லது 1 பிரிவுடன் 3 அல்லது 4ம் பிரிவையும், அல்லது 1, 2, 3, 4 பிரிவுகளையும் இணைத்தும் தங்களுக்கு மிகுந்த அனுகூலம் ஏற்படும் வகையில் பயிற்சி செய்யலாம்.

பிரம்சச்சர்யத்தை மீறுதல்

தவிர்க்க முடியாத தீமைகள் : உணவு, உடை உறையுள்.

தீங்கு பயக்கும் ஆசைகள் : பாலுணர்வு, பெயர், புகழ், சக்தி, செல்வம்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை : மலர்கள், நறுமணக் கலவைகள், எண்ணெய்கள், இசை, நாட்டியம், மிருதுவான படுக்கை, சுவைமிகுந்த உணவுகள், உணர்வுகளைத் தூண்டும் நாவல்கள், நாடகங்கள், திரைப்படங்கள், விலையுயர்ந்த ஆடைகள், போதையூட்டும் பானங்கள், வரம்பு மீறிய பேச்சு, குறிக்கோள் இல்லாமல் அலைந்து திரியும் பழக்கம், மிதமிஞ்சிய உறக்கம்.

உடைத்தெறிக: தன் செயல்களை வகைப்படுத்தித் தானே விமர்சனம் செய்தல், உள்ளுணர்வுகளை ஆய்ந்து தற்சோதனை செய்தல், தன்னைத்தானே விசாரித்தல் ஆகியவற்றின் வாயிலாகக் கடந்த காலத் தவறான செயல்களின் மனப்பதிவு முடிச்சுக்களை உடைத்தெறியவேண்டும்.

ஆராய்ந்து கண்டுகொள்க: ஒவ்வொன்றினுடைய முடிவான காரணத்தைக் கண்டு பிடித்துப் பதிந்துள்ள பதிவுகளை வேருடன் களைந்தெறிக.

குறிப்பு: இயமங்கள் ஐந்தனுள் ஒன்றை அல்லது மற்றதை அல்லது அவற்றுள்ள சிலவற்றை மீறிய காரணத்தினால் தான் எல்லாத் தவறுகளும் ஏற்பட்டன என்று கண்டு கொள்ளலாம். பிரம்மச்சர்யத்தை மீறுவதனால் தான் ஏனைய நான்கு இயமங்களும் மீறப்படுகின்றன.

சுய கட்டுப்பாடும் திட்டமிட்ட மகப்பேறும்

சுய கட்டுப்பாடும் புலன் உணர்வுத் தூண்டுதல்களை ஆளும் திறமையும் இந்திய வரலாற்றின் தொடக்க காலத்திலிருந்து இந்தியப் பண்பாட்டின் முக்கிய ஆதாரமாக இருந்து வந்துள்ளன. இந்தியாவின் நல்லொழுக்க அடித்தளத்தின் வலிமை, பல்வேறு அன்னியப் பண்பாடுகளின் படையெடுப்புப் புயல்களின் நடுவே தளர்ந்துவிடாமல் உறுதியாக நிலைபெற்றுள்ளதன் இரகசியமாகும்; சிற்றின்பத் தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்துவது, ஏனைய தூண்டுதல்களையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

நம்நாட்டில் மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் வேகமாக வளர்ந்து வருகின்றது; உணவுத் தட்டுப்பாடு ஏற்படுகின்றது எனவே அயல்நாடுகளிலிருந்து உணவுப் பொருள்களை இறக்குமதி செய்ய நேர்ந்து அதற்காகப் பிரம்மாண்டமான அளவில் செலவுகள் ஏற்படுகின்றன; இவற்றால் கட்டாயப் படுத்தப்பட்டு நம்நாட்டுத் தலைவர்கள் குடும்பக் கட்டுப்

பாட்டையும் திட்டமிட்ட மகப்பேற்றையும் தீவிரமாகப் பிரச்சாரம் செய்ய முனைந்துள்ளனர். செய்தி இதழ்களும், திரைப்படச் செய்தி விளக்கப்படங்களும், புதிதாகத் திறக்கப்பட்ட குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை நிலையங்களும் மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதன் இன்றியமையாமையை ஆதரித்து விளக்கி வருகின்றன; நம்நாட்டின் பெருந் தலைவர்களும் எழுத்தாளர்களும் நம்நாடு அழியாமல் தப்பிப் பிழைக்க வேண்டுமானால் இக்கட்டுப்பாடு தவிர்க்க முடியாததாகும் என்று மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தந் திருத்தமாக வலியுறுத்தி வருகின்றனர்.

இந்தியாவின் மக்கள் தொகை பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் 10 கோடிக்கும் கீழே இருந்தது; பிறகு பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் நடுவில் 13 கோடியாயிற்று; இப்போது நூறு ஆண்டுகள்கூட ஆகவில்லை; அதற்குள் அது இருமடங்கு ஆயிற்று; அதாவது முப்பத்தாறு கோடி. (இனி வரும் ஜனத்தொகைக் கணக்கு இதைக் காட்டிலும் அதிக எண்ணிக்கையைக் காட்டும்). [இந்த நூல் 1951-ல் எழுதப்பட்டது].

மக்கள் தொகையில் இந்த மிதமிஞ்சிய பெருக்கம் இந்தியாவில் மட்டும் அன்று, ஏறக்குறைய உலகம் முழுவதும், மால்துங் பாராட்டிய பல ஐரோப்பிய நாடுகள் உள்பட எல்லா நாடுகளிலும் காணப்படுகின்றது. (மால்துங் என்பவர் பொருளாதாரப் பேரறிஞர்; உலகத்தில் தானியங்கள் கூட்டல் தொகையாக மட்டும் விளைகின்றது என்றும், மக்கள் தொகையோ இதற்கு மாறாகப் பெருக்கல் தொகையாகப் பெருகுகின்றது என்றும், ஜனத்தொகை குறைந்தாலன்றி உலகம் உய்யாது என்றும் அறிவித்தவர்) ஐரோப்பிய நாடுகளில் ஜனத்தொகை குறைவாக உள்ளதெனில் கீழ்த்திசை நாடுகளில் ஜனத்தொகை மிதமிஞ்சிப் பெருகி வருகிறதென்றும் புள்ளி விவரங்களுடன் தெரிவித்தவர்.) உதாரணமாக, இத்தாலியில் மிதமிஞ்சிப் பெருகும்

மக்கள் தொகை ஒரு தேசியச் சிக்கலாக உள்ளது. நோபல் பரிசு பெற்றவரும், ஐக்கிய நாடுகளின் அவையில் உணவு, உழவுத் துறைகளின் முதன்மை இயக்குநரும் (Director General) ஆகிய லார்டு பாய்டு ஓர்ர் (Lord Boyd Orr) என்பவரின் கருத்தின்படி, உலகின் இன்றைய மக்கள் தொகையாகிய 160 கோடி, இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதிக்குள் 320 கோடியாக உயர்ந்துவிடும்.

இவ்வளவு கோடி மக்களுக்கும் இந்த உலகம் எப்படி உணவை ஊட்டமுடியும்? முன்னேறிய உழவு முறைகள் இருந்த போதிலும், தரிசு நிலங்கள் பண்படுத்தப்பட்ட போதிலும், மக்கள் தொகை பெருகும் வேகத்துக்கு ஈடு கொடுத்து உணவு தானியங்களை உற்பத்தி செய்வது அசாத்தியம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது. அப்போதுதான் மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் குறைக்கப்படாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள முடியும்; கூட்டங் கூட்டமாக மக்கள் பட்டினி கிடந்து சாவதைத் தவிர்க்க முடியும்; மக்களிடையே ஒழுக்கக்கேடு பரவாமல் தடுக்க முடியும். ஐக்கிய நாடுகளின் அவை நியமித்துள்ள தனிச்சிறப்பு அதிகாரிகள் நீண்ட காலத் தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிக்கச் சுறுசுறுப்பாக உழைத்து வருகின்றார்கள். ஐக்கிய நாடுகளின் அவை நியமித்துள்ள மக்கள் தொகைக் கணிப்புக்குழு இதில் ஆன்மீக ஞானப்பார்வையை வரப்பிரசாதமாகப் பெற்ற ஒருவர் இடம் பெற்றுள்ளாரா என்பது மிக மிக ஐயமே! — ஆசியா, மற்றும் தூரக்கிழக்கு நாடுகளின் பொருளாதாரக் குழுவின் உதவியைப் பெற்றுப் பணியாற்றி வருகின்றது.

கொள்கையளவில், மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் கட்டுப் படுத்தப்பட வேண்டும் என்பது சரியே, இதில் ஐயம் சிறிதும் இல்லை. ஆனால் அதை எப்படிச் செய்வது; இயற்கையாக, திட்டமிட்ட மகப்பேற்றுக்கான, முன்னேற்றம்

மிகுந்த வழிகளால் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதன் கருத்து யாது? இந்தியாவின் சுகாதார அமைச்சர், திருமதி அமிர்த கௌரி பின்வருமாறு பதில் கூறுகின்றார்; கற்றறிந்த மக்கள் நகரத்தில் வாழ்வோரைப் பற்றியே கருதுகின்றனர்; அவர்களுள்ளும் படிப்பறிவுள்ள ஆண்களையும், பெண்களையுமே கருதுகின்றனர் என்பதை நான் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அநேகமாக, ஏழை மக்களிடையேயும், நம் சமூக சேவகிகள் அணுகக்கூடிய சில பெண்மணிகள் இருக்கின்றார்கள்; அந்த நகரங்களில் பணி செய்யும் மாதர் சங்கங்களும் இருக்கக்கூடும். ஆனால் வேறுபாடின்றி அவர்களும் கருத்தடைக் கருவிகளைக் கொண்டு செயற்கை முறையில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைச் செய்வதைப் பற்றியே கருதுகின்றனர். மேற்கத்திய நாடுகளில் இக்கருவிகள் மக்களிடம் அசைக்க முடியாத பிடிப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டுவிட்டன. இக்கருத்துடன் ஒத்துப்போக என்னால் முற்றிலும் முடியவில்லை....'' நிச்சயமாக, மகப்பேற்றை எப்படித் திட்டமிட்டுச் செய்வது என்பதற்கு எல்லோரும் ஒருமனதாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ள விடை, கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதேயாகும். திருமதி அமிர்த கௌரி போன்றவர்களைத் தவிர்த்துக் கற்றறிந்த நம் தலைவர்கள் பெரும்பாலோரும் மேற்கத்திய நாடுகளைப் பார்த்து அப்படியே பின்பற்றி நடப்பது மிகவும் பரிதாபத்துக்குரியது ஆகும்; நமது நாட்டின் பாரம்பரியப் பெருமையை முற்றிலும் அறியாமல் இருக்கின்றார்கள் எனில் மிகவும் வெறுக்கத்தக்கது; முற்றிலும் அலட்சியப்படுத்துகின்றார்கள் எனில், மிகவும் கண்டிக்கத்தக்கது.

வேதகாலக் குருமார்கள், சீடர்கள் மீறப்படாத பிரம்மச்சரியத்தைக் காத்து வரவேண்டும் என்று கண்டிப்பான கட்டளை இட்டிருந்தார்கள்; குருகுல வாசம் முடிந்த பிறகு திருமணம் செய்து கொள்ளுமாறு குருமார்கள், அறிவுரை கூறினார்கள்; திருமணமும் உடல் இன்பத்துக்காக என்று கருதாமல், சந்ததியைத் தோற்றுவிப்பதற்காக என்று மட்டுமே கருதுமாறு வற்புறுத்தினார்கள். சுய கட்டுப்பாடு

அவர்களுக்கு நல்லொழுக்க வலிமையையும், ஆன்மீக ஞானத்தையும் தந்தது. சுய கட்டுப்பாட்டின் வாயிலாக அவர்கள் நீதி நூல் ஞான நிறைவைப் பெற்றுத் தங்கள் விவேகத்தைக் வளர்த்துக் கொண்டார்கள்.

மக்கள் தொகையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சுய கட்டுப்பாட்டைத்தவிரப் பாதுகாப்பான, நல்ல வழி பிறிது எதுவும் இல்லை என்பது நிச்சயம். குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு நிலையங்கள் எவ்வளவு எண்ணிக்கையில் பெருகியிருந்தாலும், கருத்தடைச் சாதனங்களின் பிரச்சாரம் எந்த அளவு செய்யப்பட்டாலும் அவையெல்லாம் இந்திய மக்கள் சமுதாயத்தில் வேரூன்ற முடியாது; ஏனெனில் அவர்களுடைய பரம்பரைப் பின்னணி ஆன்மீகத்தில் ஊறியுள்ளது. இந்தியாவில் அல்லது உலகத்தின் எந்தப் பகுதியிலும், சுய கட்டுப்பாட்டைத்தவிர எந்த வழியும் நல்லொழுக்க முறையிலும், ஆன்மீக முறையிலும் வெற்றி பெற முடியாது.

இந்தியாவில் முதல் முறையாக அண்ணல் காந்தியடிகள் தாம், குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்காகக் கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதற்குக் கடுமையான உறுதியான எதிர்ப்பை உருவாக்கினார்; ஏனெனில் செயற்கை முறைகள் திருமணமானவர்களுக்கும், திருமணமாகாதவர்களுக்கும் கூட மட்டரகமான, தன்னை பயமில்லாத இவ்வழியைத் தழுவிக் கொள்ளுமாறும், மனம் போன போக்கில் ஈடுபடுமாறும் ஊக்கத்தைத் தந்தன. காந்தியடிகள் பின்வருமாறு கூறினார், ''நாட்டுப்புற மக்கள் ஒழுக்கமுறைக் கட்டுப்பாட்டைப் பயிற்சி செய்தால், கருத்தடைச் சாதனங்களின் உதவி பெற்றுக் செய்வதைக் காட்டிலும், தங்கள் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கையை அவர்கள் நல்லவிதமாக வரையறை செய்து கொள்ள முடியும். செயற்கை முறைகள், கெட்ட நடத்தைக்கு ஊதியம் தருவது போன்றன; நோயைக் காட்டிலும் மருந்து கேடு விளைவித்துவிடும்''.

காந்தியடிகள் இதைச் சொன்னாரோ இல்லையோ, அதற்குள் புகழ் பெற்ற பெருந்தலைவர்கள் பலரும், மருத்துவர்கள் பலரும், வழக்கறிஞர்கள் பலரும், கல்வி நிபுணர்கள் பலரும்—அவருடைய முன்னணிச் சீடர்கள் பலரும்—அவர்களுடைய பெயர்களை இங்கு நான் கூற முடியவில்லை; காரணம் வெளிப்படை :— அவரை எதிர்க்க முற்பட்டார்கள். ஆண்களும், பெண்களும் தங்கள் இயற்கை உணர்வுகளை அடக்கிக் கட்டுப்படுத்தினால் கடுமையான விளைவுகள் ஏற்படும் என்றும், கூட்டங்கூட்டமாக மக்கள் நரம்பு மண்டல நோய்க்குப் பலி ஆகிவிடுவார்கள் என்றும், வாழ வேண்டும் என்ற ஆர்வமும், மனோ ஆற்றல்களும் தணிந்துவிடும் என்றும், வாழ்க்கை சுவையின்றி மிகவும் மந்தமாகிவிடும் என்றும், இன்னும் இவ்வாறு பலவற்றையும் அவர்கள் கூறினார்கள். இந்தக் குற்றச்சாட்டுக்கள் எல்லாம் ஆதாரம் அற்றவை என்றும், இவையெல்லாம் சுயகட்டுப்பாட்டை எதிர்ப்பவர்களின் காம உணர்வுகளாகிய பாவங்களை ஒப்புக்கொள்வதையே காட்டுகின்றன என்றும், அவர்கள் கூறுவனவற்றின் உண்மையான பொருள் இதுதான் என்றும், புகழ்பெற்ற அறிவியல் அறிஞர்களும் மருத்துவர்களும் தக்கமுறையில் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்; எல்லாச் சமயங்களையும் சேர்ந்த பல்வேறு சமய நூல்களும் இதை நிரூபித்திருக்கின்றன. குறிப்பிடத்தக்க இத்தகைய கருத்துரைகளில் சிலவற்றைச் சொல்ல வேண்டுமானால் மேனாட்டறிஞர்கள் கூறியவற்றுள் சிலவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து இங்கே தரலாம்; அவர்கள் அலைந்துதிரியும் மால்தூஸ் அறிஞரின் ஆவியை நன்கு அறிவார்கள்; நம் நாட்டில் உள்ள கற்றறிந்த அறிஞர்கள் (மேனாட்டார் சொன்னால் மட்டும் நம்புகின்ற போலித்தனத்தின் உச்சநிலையில் இருப்பவர்கள் என்பதைக் கவனிக்கவும்) கூட இவர்கள் சொல்லும் கருத்துரைகளில், தங்கள் சொந்தச் சமய நூல்களில் வைத்துள்ளதைக் காட்டிலும், மிகுந்த அளவில் நம்பிக்கை கொள்ளும் மனப்பான்மை உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

லண்டனில் உள்ள மன்னர் கல்லூரிப் பேராசிரியர் சர். லயனல் பீல் கூறுகின்றார், ''புணர்ச்சி செய்யாமல் விலகியிருப்பதனால் இதுகாறும் எந்த ஒரு மனிதனும் பாதிக்கப்பட்டதில்லை. கன்னித்தன்மையைப் பாதுகாப்பது கடினம் அன்று; மனநிலையின் மதிப்பை எடுத்துக்காட்டும் உடம்பின் தோற்றமாக அத்தன்மை இருக்க வேண்டும்''.

பேராசிரியர் ஆஸ்டெர்பு மேலே குறிப்பிட்ட பீல் என்பாருடன் ஒத்த கருத்துள்ளவராய்த் தெரிவிப்பதாவது, ''சிற்றின்ப உணர்வு கட்டுப்படுத்தப்பட முடியாத அளவுக்குக் கண்மூடித்தனமான பெருஞ் சக்தியுடையதன்று; நல்லொழுக்க வலிமையாலும் விவேகத்தாலும் அடக்கப்படக்கூடியதேயாகும். திடமான உடல் நலமும் எந்நாளும் புதுப்பிக்கப்படும் சக்தியும் தன்னியல்பாக நடைபெறும் இச்சேவையைப் பரிசாகப் பெறுகின்றன என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்''.

சர் ஆண்ட்ரூ க்ளார்க் என்பவரும் இதை ஒத்துக்கொண்டு கூறுவதாவது, ''இச்சைக் கட்டுப்பாடு தீங்கு எதையும் இழைப்பதில்லை; வளர்ச்சியை அது தடுப்பதில்லை; சக்தியையும் அறிவையும் அது பெருக்குகின்றது.''

யோசேப்பு ஜே ஸ்பெங்க்ளர் என்ற அமெரிக்கப் பொருளாதார நிபுணர், இச்சைக் கட்டுப்பாடுதான் குடும்ப கட்டுப்பாட்டுக்கு மிகவும் பொருத்தமான மருந்து என்று வலியுறுத்தியுள்ளார். அவர் கூறுவதாவது, ''மக்கள் தொகைச் சிக்கலுக்கு நல்லொழுக்கக் கட்டுப்பாடு ஓர் ஆரோக்கியமான தீர்வை வழங்குகிறது''.

காந்தியடிகள் தம்மைக் குறை கூறுவோருக்குத் தம் சொந்த வாழ்க்கை மூலமாக விடை அளித்துள்ளார். ஆயிரத்துத் தொளாயிரத்து இருபதுகளில் தாம் எழுதிய தம் வாழ்க்கை வரலாற்று நூலில் அவர் கூறுகின்றார், ''1906ல் நான் பிரம்மச்சர்ய விரதம் பூண்டேன். கடவுளின்

ஆதார சக்தியின்மீது நம்பிக்கை கொண்டு நான் இதைத் தொடங்கினேன். அப்போதிருந்து அதிக அளவில் அல்லது குறைந்த அளவில் தன்னடக்கப் பயிற்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது''. காந்தியடிகள் அனுபவங்கள் மிகுந்த மனிதர்; தாம் அனுபவத்தில் அறிந்ததை மட்டுமே அவர் பேசினூர்; அவருடைய பேச்சு ஆசனத்தில் அமர்ந்தவாறு பேசும் கற்பனைத் தத்துவம் அன்று. வாழ்வின் ஒவ்வொரு துறையிலும் எல்லாச் சாதனைகளையும் வெற்றிகரமாகச் சாதிப்பதற்கு வேண்டிய முக்கியமான தகுதி இச்சைக் கட்டுப்பாடுதான் என்று அவர் வலியுறுத்திப் பேசியிருப்பதாவது; ''ஆன்மீக நிறைவை அடைவதற்கு, எண்ணம், பேச்சு, செயல் ஆகியவற்றில் நிறைவான கட்டுப்பாடு மிகுந்த வாழ்க்கை மிகவும் அத்தியாவசியம் என்று நான் கருதுகிறேன். பிரம்மச்சர்யம் என்ற சொல்லின் பொருள் புலன் நுகர்பொறிகள் எல்லாவற்றின் மீதும் கொண்டுள்ள கட்டுபாடு ஆகும். ஏனெனில் நிறை நிலைபெற்ற பிரம்மச்சாரிக்கு முடியாதது எதுவும் இல்லை'',

வேத நூல்களில் நாம் காணுகின்ற பீஷ்மர், அனுமான், இலட்சுமணன் ஆகியோர் எடுத்துக்காட்டாக விளங்குவது போன்ற கடுமையான பிரம்மச்சர்யத்தைப் பின்பற்றுவது நம் மக்கள் கூட்டத்தால் முடியாது என்பது தெளிவு; எனினும் அவர்களுடைய உடல்நல வளர்ச்சிக்கும், நல்லொழுக்க வளர்ச்சிக்கும், ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கும் அது மிகவும் அத்தியாவசியமானது; அவர்கள் நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட திருமண உறவு கொள்ளவேண்டும். பேரறிஞரும், ஆழ்ந்த ஆன்மீக நலன் வாய்ந்த பெருமகனும் ஆகிய பெர்னுட்ஷா நாத்தீக வாதியாகவும், ஒழுங்கான அமைப்புக்களாகிய மதங்களில் நம்பிக்கை இல்லாதவரும் ஆக இருப்பினும் மக்கட் சமுதாயத்தில் பெரும்பாலோர் ஏற்றுக்கொண்டுள்ள பொதுவாக அனைவரும் நட்புக் கொண்டுள்ள உண்மையைக் கூறியுள்ளார்,'' நம் ஆசையை நாம் கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளவில்லையென்ருல் நம்மை நாமே அழித்துக் கொள்ளுகின்ருேம்.''

மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய சக்திவாய்ந்த வழியாகச் சுயக்கட்டுப்பாடு இருக்கின்றது; இதன் வெற்றிக்கான அறிகுறிகளைக் கண்டு திருப்தி யடையாத சுகபோக வாழ்வினர் பின்வருமாறு மறுப்புரை கூறினர்,'' ஓர் இலட்சியம் என்ற வகையில் சுயக்கட்டுபாடு பாராட்டத்தக்கது என்றாலும், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு அது ஒரு வழியைத் தரவில்லை; ஏனெனில் தம் இச்சைகளைக் கட்டுப்படுத்தியுள்ள ஒருவர் ஓர் ஆண்டில் நடுவே ஏதேனும் ஒரு சமயம் ஒரே ஒரு தடவை அதை மீறினால் (அவர்களுடைய அறநெறி அவ்வாறு நடக்கும் என்று உறுதிப்படுத்துகிறது போலும்!) கருத்தரிப்பதிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள அது உத்தரவாதம் தராது.'' இல்லற வாசிகளே இதைச் சொந்தமாகச் சோதித்துப் பார்த்து அவர்களாகவே ஒரு முடிவுக்கு வரவேண்டும். தூய, நெறிப்படுத்தப்பட்ட, வரம்புக்கு உட்பட்ட இல்லற வாழ்க்கை, மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் என்ற சிக்கலைப் பெரும் அளவில் தீர்த்துவைக்கும் என்று நாம் நம்புவதற்கு ஒவ்வொரு காரணமும் உண்டு என்பது நிச்சயம். அதைப் பற்றி ஒரு சிறிதும் ஐயம் இல்லை.

''நம் நாகரிகத்தின் மிகச் சிறந்த மரபுகளுக்கு நாம் உரியவர்கள் என்று உண்மையாக நாம் நடந்து கொள்வதானால், நம் உள்ளுணர்வில் இயல்பாகத் தோன்றும் வழிகளையும் முறைகளையும் பின்பற்றிக் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்கு நம் நாட்டில் நாம் ஓர் உத்வேகத்தைத் தரமுடியும் என்பது என் கருத்து. இந்தியாவில் தோன்றிய நம் ஞானிகளும், அருளாளர்களும் ஆகிய அனைவரும் தன்னடக்கத்தை ஆதரித்தது போலவும் வலியுறுத்தியதும் போலவும், பெரும்பாலும், உலகில் வேறு எந்த நாட்டிலும் ஆதரிக்கப்படவில்லை; வலியுறுத்தப்படவில்லை. ஆதலால் சுயக்கட்டுப்பாடு ஆடவர், மகளிர் ஆகிய இரு சாராருக்கும் உரியது; குறிப்பாக ஆடவருக்கு உரியது; நமது ஆயுதசாலையில் இதுவே நமது முதல் ஆயுதமாக இருக்க வேண்டும்; அப்போதுதான் நாம் நமது மனித சமுதாயத்தின் மக்கள் தொகைப்

பெருக்கத்தை வெற்றிகரமாக எதிர்த்துப் போரிடமுடியும். ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு அடைவற்கு எளிதாக இருப்பன செயற்கைமுறைகள்; எனவே அவை எல்லோராலும், ஒவ்வொருவராலும் ஆதரிக்கப்படுகின்றன. இதை ஓர் அபாய அறிகுறியாக நான் கருதுகின்றேன். ஏனெனில் மீட்சிக்குரிய வழி எப்போதும் நேராகவும் குறுகலாகவும்தான் இருக்கும். மனிதன், மனிதனுகத்தான் இருப்பான் என்பது ஒரு வாதம் அன்று; என் கருத்தின்படி மனிதனுக்குள் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் மிருகத்தனமான காமத்திற்கு வழி செய்யவே இது உதவும்'' திருமதி அமிர்த கௌரி இவ்வாறு நம் நாட்டில் உள்ள பெரும்பான்மையான மக்களின் உணர்வுகளை எடுத்துக் கூறினார்.

தற்காலத்து லோகாயவாதத்தின் தாக்குதலைத் தகர்த்தெறிவதற்காக இந்திய பெண்மணிகள் மிகப்பெரும் பங்கு வகித்துப் பணியாற்ற வேண்டியுள்ளது. காலம் காலமாக நம் சமுதாயத்தின் ஆன்மீகப் பண்பாட்டைப் பாதுகாத்து வந்திருப்பவர்கள் அவர்கள்தான்! அவர்களுடைய உள்ளுணர்வுகள் தெய்வ நம்பிக்கை கொண்டவையாகும். இக் காலத்து மத விரோதிகளின் தத்துவத்திற்கு அவர்கள் சம்மதம் தெரிவிப்பது மிகவும் இழிவானது. பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு காந்தியடிகள், ''செயற்கைமுறைகளால் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டைச் செய்வதற்கு ஆதரவு தெரிவிப்பது பெண்ணினத்தை அவமதிப்பதாகும் என்பது என் கருத்து. தங்கள் பெருமைக்கு அவைகள் சிறிதும் பொருத்தமற்றவை என்று பெரும்பாலான பெண்கள் மறுத்துவிடுவார்கள் என்பதில் எனக்குச் சிறிதும் ஐயமில்லை'' என்று எழுதினார்.

செயற்கை முறைகளால் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைச் செய்வதனால் விளையும் அபாயகரமான இழிவான விளைவுகளைப்பற்றி இனியும் காலம் தாழ்வின்றி நம் நாட்டுத் தலைவர்கள் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்; நாடு முழுவதும் சுற்றி வந்து பிரச்சாரம் செய்யவேண்டும்; குறிப்பாகக் கிராமங்களில் செய்யவேண்டும்; ஏனெனில் உண்மையான

இந்தியாவைக் கிராமப்புறங்களில்தான் கண்டு கொள்ள முடியும்; சுயக்கட்டுப்பாட்டின் கொள்கைகளைப் பற்றியும், வயதுவருவதற்கு முன்பே திருமணங்கள் செய்வதைத் தடை செய்வது பற்றியும். தூய்மையான சுகாதார வாழ்க்கை நடத்துவது பற்றியும் பிரச்சாரம் செய்ய வேண்டும். திருமதி அமிர்த கௌரி என்ற அம்மையாரைச் சுகாதார மந்திரியாகக் கொண்டிருக்க நம் நாடு அதிர்ஷ்டம் செய்துள்ளது; கருத்தடைச் சாதனங்களை ஆதரிப்பவர்களின் எண்ணிக்கையே மிஞ்சியிருப்பது பரிதாபத்துக்குரியது; எனினும் மீண்டும் அவர், "செயற்கை முறைகள் நம் நாட்டில் முற்றிலும் நடைமுறைச் சாத்திய மற்றவை; காரணம் நம் மக்களின் அறியாமை; அவர்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய அறிவியல் மருத்துவ உதவி இன்மை; அவற்றின் உயர்ந்த கட்டணங்களும் ஒரு காரணம். பல்லாண்டுகளாகக் கருத்தடைச் சாதனங்களின் செயற்கை முறைகளைப் பயிற்சி செய்து குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப் பழகியுள்ள மேற்கத்திய மக்கள் உடல் நல நிலையில் அல்லது மனநல நிலையில் அல்லது நல்லொழுக்க நிலையில் வெற்றி பெற்றுள்ளனரா என்று நானே இக்கொள்கையை எதிர்த்து அறைகூவல் விடுக்கின்றேன். அதற்கு மாறாக, நல்லொழுக்கத்தின் தரங்களை மிகவும் கீழ்மட்டத்துக்குக் கொண்டுவரத்தான் அவை பெரும் அளவில் உதவியுள்ளன; மகப்பேற்றுக்காக மனித சமுதாயத்திற்கு வழங்கப்பட்டுள்ள அடிப்படைப் பொறுப்பை ஆடவரும் பெண்டிரும் அலட்சியப் படுத்தவே அவை பெரும் அளவில் உதவியுள்ளன. வளரும் மக்கள்தொகைப் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்காக இந்தியாவில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு மிகவும் தேவையாக உள்ளது என்பதை ஒத்துக்கொள்ளுகின்றேன்; ஆனால் அதேபொழுது, சுகாதாரத்தைப் பரப்புவதற்காக நான் எந்த அளவுக்கு அதிகமாக வாழ்கின்றேனோ, எந்த அளவுக்கு அதிமாக நான் சேவை செய்கின்றேனோ, கிராமங்களிலும் நகரங்களிலும் வாழ்கின்ற நோயுற்றுத் துன்புறும் மனித

சமுதாயத்துடன் நான் எந்த அளவுக்கு நெருங்கிய தொடர்புகளைக் கொண்டிருக்கின்றேனே, அந்த அளவுக்கு எனக்கு மிகுந்த நம்பிக்கை தரும் செய்தி என்னவென்றால், இத்தகைய செயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றுவதனால் நம் நாடு அழிவை நோக்கி அடி எடுத்துவைக்கிறது என்பதே யாகும்'' என்று அவர் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தி யுள்ளார்.

எப்படியிருந்தாலும், தனிப்பட்ட ஒருவர் வாழ்வில் ஆன்மீகப் பெருநோக்கம் கொண்டவராகவும், அதில் ஆழ்ந்த உறுதி உள்ளவராகவும் இருந்தால் மட்டுமே சுயக்கட்டுப்பாடு வெற்றி தரும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக மட்டும் அன்று. நாட்டின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதற்கும், நாட்டின் நல்லொழுக்க, ஆன்மீக வளர்ச்சியின் பொருட்டும், அடிப்படையாகச், சுயக்கட்டுப்பாடு ஒன்றுதான் தீர்வாகும். சுயக்கட்டுப்பாட்டின் சந்தேகமில்லாத வெற்றிக்கு இந்தியா தன்னையே ஓர் உதாரணமாக உலகத்துக்குக் காட்டி நிரூபிப்பது இந்தியாவின் கடமையாகும்.

அத்தியாயம் — எட்டு

உடற் பயிற்சி

உடல்நலத்தைப் பேணுவதன் பொருட்டு அனைவருக்கும் மிகவும் முக்கியமான வேண்டற்பாலது உடற் பயிற்சி. ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தவாறு வாழ்வோர், ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தவாறு அலுவல் பார்ப்போர், சோம்பி இருப்போர் ஆகியோருக்கு உடற் பயிற்சி மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

குழந்தைக்குக்கூட, அது பிறந்த நேரத்திலிருந்தே சில பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது. பிறப்பதற்கு முன்பு, கருப்பையில், குழந்தை தன் கைகால்களை நீட்டும் வகையில் சில பயிற்சிகளைச் செய்கின்றது. பிறந்த பிறகு உடனே அது தன் உறுப்புக்களை அசைப்பதன் மூலம் தீவிரமான பயிற்சியைச் செய்கின்றது; சில வாரங்கள் ஆனவுடன் தன் பக்கங்களை மாற்றிக்கொள்வதன் மூலமும், நீந்தும் அசைவுகளைச் செய்வதன் மூலமும் அது தீவிரமான பயிற்சிகளைச் செய்கின்றது. குழந்தை பொருள்களைத் தன்பால் இழுக்கின்றது. அல்லது தானே பொருள்களை நோக்கிச் செல்கின்றது; அல்லது கை கால்களை மகிழ்ச்சியினால் வீசுகின்றது; இவ்வாறு பயிற்சிகளைச் செய்கின்றது. அது தவழக் கற்றுக்கொள்ளுகின்றது; பிறகு நிற்கக் கற்றுக் கொள்ளுகின்றது. இவையெல்லாம் பயிற்சிகளுக்கு உட்பட்டவை.

தாய் சூல்கொண்டுள்ள காலத்திலும் கருப்பையில் உள்ள குழந்தைக்கு உடல்நலம் தருவதற்காகவும், பிரசவத்தின் போது கூடியவரைக்கும் நோயில்லாமலும், சிரமமில்லாமலும், தொல்லையில்லாமலும் இயல்பான சுகப்பிரசவம் உண்டாவதற்காகவும், உடற் பயிற்சி முற்றிலும் தேவைப் படுகின்றது.

கருத்தரித்துள்ள காலத்தில் ஒரு பெண் சோம்பேறியாக இருந்தால், அங்குமிங்கும் இயங்காமல் இருந்தால், பிரசவ காலத்தில் வெளியே தள்ளும் சக்தி போதிய அளவு உறுதியாக ஏற்படுவதில்லை. பிரசவ காலத்தில் மெதுவாகத் தொடங்கும் வலி தொடர்ந்து வலுப்பெற்று அவளுடைய சொந்த உயிருக்கும், குழந்தையின் உயிருக்கும் அபாயங்களை விளைவித்து விடுகின்றது.

உடற் பயிற்சி மிதமாக இருக்க வேண்டும். சோர்வு உணர்வோ அல்லது களைப்பு உணர்வோ ஏற்படக்கூடாது. நெல்லை உரலில் இடித்தல், கனமான பொருள்களைத் தூக்குதல், துணிகளை அடித்துத் துவைத்தல் ஆகியவை கெடுதி விளைவிக்கக் கூடியவை.

திறந்த வெளியில் அல்லது எல்லாக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் விசாலமாகத் திறந்து வைத்துள்ள அறையில் உடற் பயிற்சிகளைச் செய்க.

உடற் பயிற்சியால் விளையும் நன்மைகளாவன :— தசைகள் அழகாக வளர்ச்சிபெறுகின்றன. நிணநீர் ஓட்டமும் இரத்த ஓட்டமும் வேகமாகவும் திறமையாகவும் அமைகின்றன. உடம்பு லகுவாக இருக்கின்றது. எல்லா உறுப்புகளும் திறமையுடன் பணி செய்கின்றன. கழிவுப் பணியும் திறமையோடு நடைபெறுகின்றது. உயர்ந்த தரமான மனோபலத்தையும் தேகபலத்தையும் ஒருவர் பெறுகின்றார். அவரால் அதிகமான வேலையை முடிக்க முடியும். அவர் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவார். அவருக்கு நல்ல பசியும் ஜீரண சக்தியும் இருக்கின்றன. மைய நரம்பு அமைப்புக்கள் திறம்படச் செயல்படுகின்றன. அவர் ஆழ்ந்த உறக்கத்தைப் பெறுகின்றார். அவருடைய குடல்கள் சுயேச்சையாக இயங்குகின்றன. மார்பு அகலமான சீரான வளர்ச்சியைப் பெறுகின்றது.

உடற் பயிற்சி இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டி விடுகின்றது; அதற்குப் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டுகின்றது. உடம்பில்

உள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்றவும் அது உதவுகின்றது. உடற் பயிற்சி ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

மிகையான சிரமம் மேற்கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் சக்திக்கு அப்பால் செல்லாதீர்கள். சிறிதளவு சோர்வு ஏற்பட்டாலும் உடனே நிறுத்திவிடுங்கள். பயிற்சி முடிந்த பிறகு உற்சாகமான ஆர்வம் இருக்க வேண்டும். பலவீனமும் களைப்பும் ஏற்பட்டால் எந்தவிதமான பயிற்சியையும் செய்ய வேண்டாம்.

அதிகமாக உண்பவர் அதிகமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்ய முடியாவிட்டால் அவர் தம் உணவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நடக்கும் பயிற்சி மட்டும் போதாது. நோய் குணமாகி நலம்பெறுவோர்க்கும், பலவீனமானவர்களுக்கும் அது நல்லது.

திறந்தவெளியில் ஓடுவது அற்புதமான பலன்களைத் தருகின்றது.

வயிற்றுத் தசைகளுக்குப் பயிற்சி தரவேண்டும், இல்லையென்றால் உடம்பு பருத்துவிடும்.

கல்லீரல் கிளர்ச்சி பெறுவதற்குக் குதிரைச் சவாரி நல்லது.

குழிப்பந்து விளையாட்டும், மட்டைப் பந்தாட்டமும் மிகவும் நல்லவை. படகு வலித்தல் வயிற்றுத் தசைகளுக்குப் பயிற்சி தருகின்றது. நீந்துவது இளைஞர்கட்கு மிகவும் நன்மை தருகின்றது.

இந்தியப் பயிற்சிகளாகிய தண்டால், பைடக் போன்றவை மிகவும் சிறந்தவை. அவை உடம்புக்கு நீடித்த நலன்களை உண்டாக்குகின்றன.

முல்லர் திட்டம், ஸ்வீடன் நாட்டுப் பயிற்சிகள் சிலருக்குப் பொருந்தும்,

ஆசனங்களும், பிராணாயாமங்களும் மிகவும் சிறந்தவை. அவை உள்ளுறுப்புக்களுக்கு உற்சாகத்தை ஊட்டுகின்றன. அவற்றிற்கு ஆன்மீக மதிப்புக்கள் உள்ளன. அவை நோய்களை நீக்குகின்றன. அவற்றைப் பயிலுவதற்குச் செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை, பத்து நிமிடங்கள் செய்தால் உங்களுக்கு அதிகபட்ச நன்மைகள் உண்டாகின்றன. என்னுடைய நூல்களாகிய யோக ஆசனங்கள் இல்லத்தில் செய்யும் யோகப் பயிற்சிகள்' ஹடயோகம் ஆகியவற்றைப் படியுங்கள்.

காச நோயும் ஆஸ்த்துமாவும் குணமாவதற்கு பஸ்த்திரிகாவையும் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியும் நலம் தருபவை. அவை சுவாசப் பைகளுக்கு வலிமை ஊட்டுகின்றது.

வயது முதிந்தவர்களுக்கும், நோய் குணமாகி நலம் பெறுபவர்களுக்கும் படுக்கைப் பயிற்சிகள் (''தெய்வீக வாழ்க்கை நற்செய்தி'' என்ற நூலைப்பார்க்கவும்) நலம் தருபவை, படுக்கையிலிருந்தவாறே நீங்கள் மெதுவாகச் சில ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

அத்தியாயம் — ஒன்பது

உடம்பைத் தேய்த்துவிடுதல்

உடம்பைத் தேய்த்து விடுவதைப்பற்றிய பழைய இந்து மத நூல்களும், சீனநாட்டு நூல்களும் விளக்கியுள்ளன. அது மிகச்சிறந்த மருத்துவச் சிகிச்சை. அதன் பயன்பாட்டு எல்லே அண்மைக் காலங்களில் மிகப்பெரும் விரிவை அடைந்துள்ளது.

மஸாஜ் அல்லது தேய்த்தல் அல்லது அறிவியல் விதிகளின் படி உடம்பைத் திறமையாக இயக்குதல், திசுக்களை வலிவு பெறச் செய்து நோயாளிக்கு பயிற்சியாகவும் அமைகிறது.

மஸாஜ் என்பது முறைப்படி உடம்பைத் தேய்த்து விடுவதாகும். தசைகள் இயங்கும் நோக்கில் அது செய்யப் படுகின்றது.

எல்லா அசைவுகளும், உருவுதல், தேய்த்தல், தாக்குதல் அடித்தல், உருட்டுதல் ஆகியவை உடம்புறுப்புக்களின் நுனிப்பகுதிகளிலிருந்து இருதயத்தை நோக்கிச் செய்யப் படுகின்றன.

உடம்பைத் தேய்த்து விடுவதுபற்றி உலகில் பல பிரிவு கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பிரிவும் தனக்கெனச் சொந்தமான தனிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளன.

உடம்பைத் தேய்த்து விடுவதனுல் தோல், தசைகள், மேற்பகுதிகளில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் ஆகியவை தூண்டப்படுகின்றன. அது இரத்தம், நிணநீர் ஆகியவற்றின் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது; மலங்கழிவதை எளிதாக்கு கின்றது. நீங்கிய பொருள்களினிடத்தை நிரப்புவதற்காகப் பசியைத் தூண்டிவிடுகின்றது. அது உடற்பயிற்சி செய் வதற்கு ஈடானதாகும்.

பயன்படாமையால் அல்லது நோய்களால் பலவீன மடைந்த தசைகள், தேய்த்து விடுவதனுல் ஊக்கம் பெறு கின்றன. எரிச்சலூட்டும் பொருள்களும், நைந்த பொருள் களும் கரைவதற்கு அது உதவுகின்றது. நிணநீர் ஓட்டத்தை அது விரைவுப்படுத்துகின்றது. வயிற்றின் உள்ளுறுப்புக் களின்மீது அது நேரடி அழுத்தத்தை உண்டாக்குகின்றது. அது அன்னப்பாதையில் உணவுகள் முன்னேறிச் செல்வதைத் தூண்டிவிடுகின்றது. எலும்பு முறிவின்போது ஏற்படும் தசைகளின் வலியை நீக்குகின்றது. நல்ல உறக்கத்தை உண்டாக்குகின்றது.

உடம்பைத் தேய்த்து விடுதலின் குறிப்பிட்ட சில வகைகள் தசைகளைச் சுருங்கச் செய்கின்றன. இவ்வாறு அவை தசைகளுக்குப் பயிற்சி தருகின்றன.

உடம்பைத் தேய்த்து விடுவதனுல் தோலில் உள்ள இரத்தத்தின் ஓட்டம் விரைவு பெறுகின்றது; தோல் தன் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு இது உதவுகின்றது. உணர்வு நரம்புகளை இது அமைதி பெறச் செய்கின்றது.

தேய்த்துவிட்ட பின் குளிப்பது தோலின் ஆரோக்கியத் துக்கு மிகவும் உகந்ததாகும்.

மஸாஜ் செய்வதைப் பற்றிய அறிவு நலம் உள்ளவர் மிகுந்த திறமைசாலியாக இருப்பார்; அவர் நல்ல முறையில் தேய்த்துவிடக்கூடும்.

இருதய நோய், காச நோய், குடற் புண், மூட்டுகளில் கடுமையான கட்டி, ஆகிய நோய்களால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும்போது மஸாஜ் பயிற்சி கூடாது; ஆனுல் மூட்டுகளில் நீண்ட நாள் தீராமல் உள்ள சில வகைக் கட்டிகளின் போதும், தசைகளில் வாயுப் பிடிப்பு ஏற்பட்டுள்ள போதும், பலவீனத்தின் போதும், பல்வேறு நரம்பு வியாதிகளின்போதும் இது நன்மை தருகின்றது.

சிகிச்சை பெறும் நோயாளியின் தோலேயும் ஆழ்ந்த திசுக்களேயும், அழுத்தமாகப் பிடித்துவிடுவதற்கும், அல்லது தேய்த்து விடுவதற்கும், தடவி விடுவதற்கும் மஸாஜ் செய்பவர் தம் கைகளே அல்லது சில வேளேகளில் பிற கருவி களேயும் பயன்படுத்துகின்ருர். அடிக்கடி இவை இரண்டும் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டுப் பல்வேறு வகையாக ஒரே போக்கில் அசைவுகளாக நிகழ்கின்றன. மஸாஜ் செய்பவர் பல்வேறு வழிகளில் உறுப்புக்களே இயக்குகின்ருர். நோயாளி எந்த முயற்சியும் செய்வதில்லே. நோயாளியும் மஸாஜ் செய்பவரும் சேர்ந்து செய்யும் உதவியினுல் சில சமயங்களில் சுறு சுறுப்பான அசைவுகள் நிக்ழ்த்தப்படுகின்றன.

பல்வேறு தசைகளுக்கும் வலிவூட்டுவதற்காகக் குளியல்களும், உடற் பயிற்சிகளும் சேர்ந்த மஸாஜும் செய்யப்படுகின்றது.

நல்லெண்ணெய், அல்லது நிலக்கடலே எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயுடன் வெயிலில் செய்யப்படும் மஸாஜ் மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இது நோயாளிக்கு உணவாகவும் அமைகின்றது.

பலவீனமாக இருப்பவர்க்கும், பட்டினி விரதம் இருப் பதனுல் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாமல் இருப்பவருக்கும் தோலிலிருந்து நச்சுப் பொருள்களே வெளியேற்றுவதற்காக மஸாஜ் தேவைப்படுகின்றது.

ஒரு நோயாளிக்கு நாள்தோறும் மஸாஜ் தேவைப் படுகின்றது.

மஸாஜ் என்பது வெறும் உராய்தல் மட்டுமாக இருத்தல் கூடாது. உடம்பின்மீது அழுத்தமான பிடிப்புடன் தேய்த்து விடுவதாக இருக்க வேண்டும். தடவி உருவ வேண்டும் அல்லது அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். தசைகளின் மீது முஷ்டிகளால் தட்டுவது மிகவும் நன்மை தருகிறது.

திடமான வலிமை வாய்ந்தவர்களிடம் மஸாஜ்ஜை சுறு சுறுப்பாகச் செய்யலாம். பலவீனமாக இருப்பவர்களிடம் மிக மிக மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும்.

வயிற்றைத் தேய்த்துவிடும்போது பெருங்குடல் உள்ள பக்கமாகத் தேய்க்க வேண்டும். அழுத்தத் தொடங்கும் போது வயிற்றின் வலதுபுறம் குடல்வால் உள்ள பகுதியிலிருந்து தொடங்க வேண்டும். அழுத்திவிடும் கை மேலே செல்ல வேண்டும்; பிறகு விலாவின் குறுக்கே இயங்க வேண்டும்; பின்னர் இடது பக்கம் கீழ் நோக்கி இறங்க வேண்டும்; அதன் பிறகு பெருங்குடலின் கீழ் உள்ள மலக் குடலை நோக்கி இறங்க வேண்டும். இவ்வொரு போக்கில் மட்டுமே மஸாஜ் நிகழ வேண்டும்.

மெதுவாகவும், பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். அவசரத்தோடு அதைச் செய்யக் கூடாது. மஸாஜ் செய்வது நோயாளிக்கு இதமாக இருக்க வேண்டும். அது நோயாளிக்குத் தொந்தரவாகவும், அசௌகரியமாகவும் இருந்தால் உடனே அதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

வழக்கமான அஜீரணத்திற்கு வயிற்றை மஸாஜ் செய்வது அவசியம். உணவை உண்ட பிறகு உடனே மஸாஜ் செய்யக் கூடாது.

கால்கள் வளைந்திருக்குமாறு முதுகுப்புறமாக நோயாளியைப் படுக்கவைக்கவும். தொடக்கத்தில் வயிறு முழுவதும் மெதுவாகத் தட்டவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அழுத்துவதை அதிகரிக்கவும். தட்டும்போது அழுத்தத்தை அதிகரித்து அதைத் தாக்கும் அசைவாகச் செய்யவும். அசைவு இடதுபுறத்திலிருந்து வலதுபுறமாகச் செல்ல வேண்டும் அல்லதுவயிற்றின் தொப்பூழிலிருந்து அடி வயிற்றில் கல்லீரல் வரைக்கும் செல்லலாம்.

மஸாஜ் வயிற்றுக்கு ஊக்கந்தருகின்றது; இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டிவிடுகின்றது; மலக்குழாய் வழியாகக் கழிவுகளை வெளியேற்ற வயிற்றுக்கு உதவி புரிகின்றது. முந்திய உணவிலிருந்து சரியாக ஜீரணம் ஆகாத பொருள்கள் வயிற்றில் எஞ்சியிருந்தால் உடனே அவற்றை குடல்களுக்கு கொண்டு செல்லுகிறது.

தட்டுதல் : மஸாஜ் செய்யப்பட வேண்டிய பகுதியின் மீது உறுதியாகவும் மெதுவாகவும் இரத்தக் குழாயில் இரத்தம் செல்லும் திசையில் தட்டவேண்டும். இதனுல், தசைகளில் வலிப்பு நீங்குகின்றது; முறிந்த எலும்பை எளிதில் பொருத்த உதவுகின்றது.

இதில் மெதுவான அழுத்தத்துடன் கூடிய கை ஒரே திசையில் அசைவதாக அமைந்துள்ளது. சிகிச்சைக்குரிய பகுதியில் உள்ள நரம்புகளுக்கு இது அமைதி தருகின்றது. இது நிண நீர்க்குழாய்களையும் இ ர த் த க் குழாய்களையும் காலியாகுமாறு செய்கின்றது. இவ்வாறு இது அப்பகுதி களில் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. உள்ளங்கையின் அகலமான பகுதியினுல் அல்லது ஏனைய விரல்களினின்றும் அகலமாகப் பிரிக்கப்பட்ட பெருவிரலின் ஓரங்களால் இது நடைபெறுகின்றது.

உருவி விடுதல் : இதில் ஐவகை அசைவுகள் அமைந் துள்ளன; அவையாவன; உருவுதல், உருட்டுதல், அழுந்தத் தேய்த்தல், குத்துதல், உராய்தல்.

தாக்குதல் : இதில் நான்கு வகையான அசைவுகள் உள்ளன; அவையாவன: வெட்டுவதுபோல் தாக்குதல், தூளாக்குவதுபோல் அரைத்தல்; ஆர்ப்பாட்டம் செய்வது போல் கைகளால் தட்டுதல்; சவுக்கால் அடிப்பதுபோல் அடித்தல்.

நுனி விரல்களால் மணிக்கட்டிலிருந்து தட்டுதல் பயிற்சி செய்யப்படுகின்றது. மேலும், தலைவலியின்போது வேகமான அதிர்வுகள் போலத் தேய்த்து விடப்படும்; மூட்டுகளின் பிடிப்பை நீக்குவதற்கு ஒரே போக்கில் தேய்த்து விடப்படும்; தசைகளின் வளர்ச்சிக்காகச் சுறுசுறுப்புடன் தேய்த்து விடப்படும்.

சுளுக்குகளை நீக்கவும், எலும்பு முறிவுகளைச் சரிப் படுத்தவும், பிசகிய எலும்புகளைப் பொருத்தவும், மூட்டு

களின் பிடிப்பைப் போக்கவும், அங்கவீனத்தைக் குணப்படுத்தவும், மலச்சிக்கலை நீக்கவும் (பெருங்குடல்களின் மீது தட்டுதல், தாக்குதல் செய்யவேண்டும்); இடுப்பில் வாயுப் பிடிப்பை நீக்கவும் இன்னும் இவை போன்ற நோய்களை நீக்க மஸாஜ் உதவியாக உள்ளது.

மஸாஜ் செய்பவர் உடற் கூறுகள் பற்றியும் உடற்கூற்று நூல் அறிவு பற்றியும் ஓரளவு தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

பலாத்காரமாகத் தேய்த்து விடுவதும், மல்யுத்தத்தைத் தொழிலாகக் கொண்டவர்களும் தசைவலிமை வாய்ந்த மற்றவர்களும் தாக்குதல் செய்வதும் வன்மையாகக் கண்டிக்கப்படுகின்றன.

அத்தியாயம் — பத்து

முதுகெலும்புச் சிகிச்சை

முதுகெலும்புக்குத் தரும் சிகிச்சை முறையில் பாதங்கள், கால் நகங்கள் ஆகியவற்றுக்குத்தரும் சிகிச்சையும், எலும்பு கள் தசைகள் ஆகியவற்றுக்குத்தரும் சிகிச்சையும் அடங்கி யுள்ளன. இயற்கைச் சிகிச்சை முறையில் முதுகெலும்புச் சிசிச்சை பெரும்அளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

எலும்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் தரும் சிகிச்சை முறையை நிறுவியவர் டாக்டர் ஆண்ட்ரு டெய்லர் ஸ்டில்.

முதுகெலும்புச் சிகிச்சையை இயற்கை சிகிச்சையின் மற்ற வகைகளுடன் சேர்த்துச் செய்யும்போது, சிகிச்சை பெறும் நோயாளிக்கு உடல்நலத்தை விரைவில் திரும்பப் பெறச் செய்வதற்கு நிச்சயம் மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக அமைகின்றது.

பண்டைய நாடுகளில் எலும்பைச் சரிப்படுத்தித் திறமை யாகக் கையாளும் சிகிச்சை முறை பழக்கத்தில் இருந்து வந்தது. முதுகெலும்புச் சிகிச்சை ஆகிய தற்கால அறிவியல் அமெரிக்காவில் 1895ல் தொடங்கியது; திரு. டி. டி. பாமர் என்பவர் பதினெட்டு ஆண்டுகளாகச் செவிடராக இருந்த ஒரு மனிதரின் கழுத்தில் நீட்டிக் கொண்டிருந்த முதுகெலும்பை மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து அழுத்தித் தேய்த்து அது மறையச் செய்தார்; செவிட்டுத்தனம் உடனே குணமாயிற்று.

முதுகெலும்புச் சிகிச்சை நமக்குக் கற்றுத்தரும் ஒரு பாடம் என்னவென்றால், ஒரு சின்ன விபத்து நடந்தால்கூட அது முதுகெலும்புத் தண்டில் உள்ள ஓர் எலும்பு இளகி பிசகி விடக்கூடும்; அதனால் அங்கவீனம் ஏற்படலாம் அல்லது முக்கியமான உறுப்பின் நரம்புச் சக்தி துண்டிக்கப் படலாம்; இதனால் தீராமல் நீடிக்கும் நோய் ஏற்படலாம்.

முதுகெலும்புச் சிகிச்சையினால், ஏற்கனவே பாதிக்கப் பட்ட பகுதிகளுக்கு இயல்பான இரத்த வினியோகமும் சக்தி வினியோகமும் நின்று போகக் காரணமான தடைகள் வெகு எளிதில் நீக்கப்படுகின்றன. நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் ஊக்கம் பெறச்செய்ய முடியும்.

எலும்புகள், தசைகள் பற்றிய சிகிச்சை, முதுகெலும்புச் சிகிச்சை ஆகியவற்றின் பிறப்பிடம், அமெரிக்கா. ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறைக்கும் நோய்கள் பற்றிய சொந்தக் கொள்கை உண்டு; முதுகெலும்புச் சிகிச்சையினால் குணப்படுத்தும் சொந்த முறைகளும் உண்டு.

எலும்புகள் தசைகள் சிகிச்சை அளிப்பவரும், முது கெலும்புச் சிகிச்சை அளிப்பவரும், சொல்லும் கருத்து என்னவென்றால், முதுகுத்தண்டில் ஏற்படும் புண் அல்லது வியாதியினால் இரத்த வினியோகம், சக்தி வினியோகம் ஆகியவற்றில் குறுக்கீடு ஏற்படுகின்றது; எனவே உடம்பில் நோய் உண்டாகின்றது; முதுகுத் தண்டில் உள்ள எலும்பு களைச் சரியானபடி சிகிச்சை பெறச் செய்தால் புண் அல்லது வியாதி நீங்கி நோயாளி தன் உடல் நலத்தைத் திரும்பப் பெறுவார்.

எலும்புகள், தசைகள் ஆகியவற்றுக்கான சிகிச்சையை அவற்றில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற தகுதி வாய்ந்த ஒரு மருத்து வரிடம்தான் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

எலும்புகள், எலும்புகளைப் பிணைக்கும் தசைநார்கள் ஆகியவை இடம்மாறிப் பிசகியிருத்தல், மிகை வளர்ச்சி பெற்றிருத்தல் ஆகியவை திறமையான சிகிச்சையினால் சரிப்படுத்தப்பட முடியும். முதுகெலும்புச் சிகிச்சையினால் முதுகுத்தண்டு எலும்புகளும், ஏனைய எலும்பு அமைப்புக் களும் சரியானபடி பொருத்தப்படுகின்றன; இவ்வாறு, நரம்புகளின் மீதும், இரத்தக் குழாய்களின் மீதும் ஏற்பட்டுள்ள முறைதவறிய அழுத்தம் நீக்கப்படுகின்றது; நரம்புச்சக்தி, இரத்த ஓட்டம் ஆகியவற்றின் அழகான, தாராளமான ஓட்டம் நிலைநாட்டப்படுகின்றது.

கபாலத்திற்கும் முதுகுத்தண்டின் முதல் இரண்டு எலும்புகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு, சாதாரணமானவர்களிடையே பல வழிகளில் பலவகையாக வேறுபடலாம். முதுகெலும்புச் சிகிச்சைக்குரிய பாமர் என்பாரின் கொள்கையினர் போதிக்கும் கருத்து என்னவெனில், மூளையிலிருந்து உடம்பின் வழியாகப் பாயும் நரம்புச் சக்தியே உடல் நலத்தை நிச்சயிக்கின்றது; நோய்க்கெதிரான மிக நல்ல பாதுகாப்பையும் அது தன்பால் கொண்டுள்ளது. முதுகெலும்புச் சிகிச்சையின் ஏனைய பிரிவுகள் கூறும் கருத்து, ஓர் அதிர்வுத் தூண்டுதல் அல்லது கிளர்ச்சி முதுகுத்தண்டின் வழியாக மேலே பயணம் செய்கின்றது; இது எலும்புகளைச் சரியாகப் பொருத்துவதுடன் அழுத்தத்தை விடுவிக்கின்றது. முதுகுத்தண்டில் உள்ள நரம்பு அழுத்தங்கள் ஒரு நுட்ப உணர்வுக் கருவியால் அளந்தறியப்படுகின்றன.

முதுகெலும்புச் சிகிச்சைக்கும் உடல் நலத்திற்கும் இடையே மிகவும் நிச்சயமான ஒரு தொடர்பு உள்ளது.

ஏற்றவாறு மாறுபாடு அடைகின்ற நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ள நரம்புகள் நரம்புச் சக்தியை இருதயம், சுவாசப்பைகள், கல்லீரல், வயிறு, காதுகள், கண்கள் முதலிய முக்கியமான உறுப்புக்கள் எல்லாவற்றுக்கும் வினியோகம் செய்கின்றன. அவை மூளை முதுகுத்தண்டு மண்டல நரம்புகளுடன் குறிப்பிட்ட நரம்பு இணைப்புக்களின் உதவியால் இணைகின்றன. பல்வேறு மூளை-முதுகுத் தண்டு நரம்புகள் முதுகுத்தண்டிலிருந்து புறப்படும் இடங்களில் செய்யும் சிகிச்சையின் உதவியால் இந்த நரம்பு இணைப்புக்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு இருதயம், சுவாசப்பைகள், வயிறு, கல்லீரல், கண்கள், காதுகள் ஆகிய முக்கியமான உறுப்புக்களின் செயல்களையும், உடம்பின் அமைப்புக்களையும் சிகிச்சை செய்பவர் நேரடியாகத் தம் ஆளுகையில் கொண்டுவரலாம். நரம்பு தசைகள் பற்றிச் சிகிச்சை செய்பவர் அல்லது முது

கெலும்புச் சிகிச்சை செய்பவர் தம் திறமையான சிகிச்சையால், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்களுக்கும் பகுதிகளுக்கும் நரம்புச்சக்தி, இரத்த ஓட்டம் ஆகியவற்றின் வினியோகத்தை விரைவுப்படுத்தலாம்; அதிகரிக்கவும் செய்யலாம். பல்வேறு உறுப்புக்கள், அமைப்புக்கள் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளை அவர்கள் அவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளாமலே, திருத்தி அமைக்க வல்லவராவர். தங்களின் சிகிச்சைப் பணியின் உதவியால் அவர்கள் முதுகுத்தண்டில் தங்கள் அதிகாரத்தைச் சக்தியுடன் செலுத்துகின்றனர்கள். உடம்பின் நரம்புகள் ஏனைய பணிகளைத் திருப்திகரமாகச் செய்கின்றன.

முதுகெலும்புச் சிகிச்சையின் அடிப்படைக் கொள்கை, நோய்க்குக் காரணம் முதுகுத்தண்டின் எலும்புகள் சிறிய அளவுகளில் பிசகியிருப்பதாகும்; இவை உடம்பின் பல்வேறு திசுக்களுக்கும் நரம்பு உணர்வுகள் இயல்பாக அனுப்பப்படுவதைத் தடுக்கின்றன. இச்சிகிச்சை சக்தியுடன் கூடிய நரம்புத் தூண்டுதலை உண்டாக்கிச் சரியாகப் பொருத்தப்படும் செயலை விரைவுப்படுத்துகின்றது.

இடம் பிசகியிருத்தல், இடுப்பில் வாயுப் பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்பு, நரம்புமண்டல நோய், மலச்சிக்கல், வயிற்றுக்கோளாறு, நீண்டநாள் தீராமல் நீடித்திருக்கும் சிறுநீரக நோய், குடற் கோளாறுகள், கல்லீரல் நோய் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்த முதுகெலும்புச் சிகிச்சை உதவியாக உள்ளது.

இடுப்புப் பிடிப்பு, இடுப்பில் வாயுப் பிடிப்பு, முதுகுவலி, நரம்புமண்டல நோய் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்த நரம்பு, தசைகள் ஆகியவற்றின் சிகிச்சை சிறப்பாக உதவுகின்றது. முதுகுத்தண்டு வளைவு, முதுகுத்தண்டு வீக்கம், முடக்கு வாதம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தவும் இது உதவியாக உள்ளது.

முதுகுத்தண்டின் முக்கியமான பணி முதுகுத்தண்டு வடத்தைப் பாதுகாப்பதாகும்; அதில் எண்ணற்ற நரம்புகள்

உள்ளன; பாதாள மின்சாரக் கம்பியில் உள்ள நுண்ணிய தந்திகளுக்கு அவற்றை ஒப்பிடலாம். இந்த இழைகளின் வழியாக நரம்பு உணர்வுகள் அல்லது செய்திகள், உடம்பின் பல்வேறு உறுப்புக்கள் சரியாகவும் ஒழுங்காகவும் பணி செய்வதைப் பேணிக் காப்பதற்காக அத்தியாவசிய மாக உள்ள அவை மூளையிலிருந்து செலுத்தப்படுகின்றன.

முதுகுத்தண்டுவடம் ஏதேனும் ஓர் இடத்தில் துண்டிக்கப்பட்டால், அந்த இடத்திற்குக் கீழ் உள்ள உடம்பின் பகுதிகள் தம் பணிகளை நிறுத்தி விடுகின்றன. முதுகுத்தண்டுவடத்தின்மீது அமையும் தாங்கமுடியாத அழுத்தம் இதுபோன்ற விளைவையே உண்டாக்குகின்றது.

முதுகெலும்புச் சிகிச்சையாளர் இடம் பிசகியுள்ள முதுகுத்தண்டு எலும்புகளைச் சரியாகப் பொருத்திப் பழைய நிலைமைக்கு அவற்றைக்கொண்டு வருகின்றார். சுருங்கிய திசுக்களை இயல்பான பிகுத் தன்மைக்குக் கொண்டு வருகின்றார். சம்பந்தப்பட்ட நரம்பிலிருந்து உண்டாகும் எரிச்சலும், அழுத்தமும் நீக்கப்படுகின்றன.

முதுகெலும்புச் சிகிச்சையாளர் அல்லது நரம்புகள், தசைகள் சிகிச்சையாளர் தம் சிகிச்சையால் எதைச் செய்கின்றாரோ அதை அனுகூலம் மிகுந்த ஆற்றல் உள்ள தண்ணீரின் வாயிலாக அமையும் எளிய முதுகுத்தண்டுக் குளியல் செய்கின்றது.

அத்தியாயம் — பதினொன்று

உறக்கம்

இயற்கை அன்னை தன் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் ஓய்வு, சுகம், வலிமை, அமைதி ஆகியவற்றைத் தருவதற்காக அமைத்த அவளுடைய இயற்கைச் சக்தியே உறக்கம். ஆழ்ந்து உறங்கிய பிறகு ஒருவர் முற்றிலும் புத்துணர்ச்சியைப் பெறுகின்றார். விடியற்காலையில் அவர் நன்கு பணி செய்வதற்குத் தயாராக இருக்கின்றார். உறக்கம் இன்றி மனிதன் இந்த உலகத்தில் வாழ முடியாது. உறக்கத்தின்போது அவன் தன் ஆத்மாவில் ஓய்வு பெற்றிருக்கின்றான்; சக்தியையும் அமைதியையும் அவன் அதிலிருந்து பெறுகின்றான்.

மூளை, நரம்புகள் ஆகியனவும் எல்லா உறுப்புக்களும் பணி செய்தபின் ஓய்வை வேண்டுகின்றன. உறக்கம் இந்த ஓய்வைத் தருகின்றது.

ஓர் ஆண் அல்லது ஒரு பெண் தன் நிறைவான உடல்நலத்தைப் பேணிக் காப்பதற்கு எவ்வளவு தூக்கம் வேண்டியிருக்கும் என்பது தனிப்பட்டவர்களிடையே வேறுபடக்கூடும்; கடுமையாகவும் கட்டாயமாகவும் அனுசரிக்கத்தக்க விதிகளை நாம் இடமுடியாது. ஒவ்வொன்றும் அவரவர் உடல் அமைப்பையும், பகலில் எந்த அளவு வேலை, எந்தவகையான வேலை செய்கின்றார் என்பதையும் பொறுத்திருக்கின்றது.

ஆண் ஆறுமணி நேரமும், பெண் ஏழுமணி நேரமும், குழந்தை எட்டுமணி நேரமும் தூங்க வேண்டும். உடம்பும் சிறப்பாக நரம்பு மண்டலமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கொள்ளும் ஓய்வுதான் உறக்கம். உறக்கத்தின் இயல்பும், காரணமும் பல நூற்றாண்டுகளாகத் தர்க்க வாதங்களைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு வினாவாகும்; சிறப்பாக,

இந்த ஒய்வு நிலையில் மனம் ஆற்றும் பங்கு என்ன என்பதாகும்.

ஆழ்ந்து உறங்கும்போது மனம் காரண சரீரத்தில் அல்லது ஆனந்தமய கோசத்தில் ஓய்வு பெறுகின்றது.

உறக்கத்தின் காரணத்தைப் பற்றிப் பல கொள்கைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு கொள்கை, பலரும் நன்கு அறிந்த உண்மையின் அடிப்படையில் அமைந்தது; விழித்திருக்கும் நிலையைக் காட்டிலும் உறங்கும்போது குறைந்த அளவு இரத்தத்தையே மூளை பெறுகின்றது. மயக்கமடையும் நிலைபோலத், திடீரென்று மூளைக்கு ஏற்படும் இரத்தக் குறைவினால் ஞாபக சக்தியை — நினைவை — இழக்கும் நிலைமை நிச்சயம் ஏற்படுகின்றது. படிப்படியாகச் சிறிய அளவில் ஏற்படும் இரத்தக் குறைவு, ஆழ்ந்த ஆரோக்கியமான உறக்கம், காரியமே அன்றிக் காரணம் அன்று. எப்படியிருப்பினும், அமைதியான உறக்கத்திற்குச் சிறிதளவு இரத்தக் குறைவு மூளைக்கு ஏற்படுவது அவசியம். மிகுந்த உத்வேகத்தின் பிறகு ஏற்படுவதுபோல அல்லது வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படுவதுபோல மூளைக்கு அதிக அளவு இரத்தக் குறைவு ஏற்பட்டால் அடிக்கடி உறக்கமின்மை நிகழ்கின்றது.

மற்றொரு கொள்கை இரசாயன சம்பந்தமானது. நரம்பு மையங்களுக்குப் பிராணவாயு போதிய அளவு இல்லாமையால் உறக்கம் உண்டாகின்றது 24 மணி நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்படும் பிராணவாயுவில் 67% சதவிகிதம் பகலின் பன்னிரண்டு மணி நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றது; 33% சதவிகிதம் இரவின் பன்னிரண்டு மணி நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப் படுகின்றது. வெளிவிடும் கரியமில வாயுவில் 58% சத விகிதம் பகற்காலத்திலும் 42% சத விகிதம் இரவுக் காலத் திலும் அமைகின்றன. அதிக அளவு கரியமில வாயுவைக் கொண்ட களங்கம் மிகுந்த காற்று, தூக்கத்தையும் அதைத் தொடர்ந்து நினைவை இழந்த நிலையையும் தரவல்லது.

பகற் காலத்தில் செய்த பணியால் களைப்படையாதவர்களுக்குத் தூக்கம் ஏன் ஒழுங்காக வருகின்றது? தங்களுக்குச் சௌகரியமாகத் தோன்றும் எந்த நேரத்திலும், பல மணிகள் தூங்க வல்லவராக இருக்கின்றனர், இது ஏன்? — இவை விளக்கப்பட முடியாமலே இன்னும் இருக்கின்றன.

கண்களை மூடிக்கொள்வதனால் புறம்பே உள்ள பதிவுகள் துண்டிக்கப்படும்போது, மனம் தூண்டப்படுவது நின்று போகின்றது; எனவே ஆழ்ந்த தூக்கம் விளைகின்றது; தண்ணீரில் நீர்க்குமிழிகளும் அலைகளும் எண்ணிக்கையில் குறைந்துவிடும்போது நீரின் மேற்பரப்பு அமைதி பெறுவதை இதற்கு ஒப்பாக கூறலாம். இது மற்றொரு கொள்கை. பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் முக்கியமான விளைவுக்கு இக் கொள்கைகள் ஒவ்வொன்றும் காரணம் காட்டி விளக்கினாலும், உறக்கத்தின் நேரடியான காரணத்தை இவை விளக்கவில்லை.

வேண்டியது என்னவென்றால் உறக்கத்தின் அளவு அல்ல; ஆனால் உறக்கத்தின் தரம்; மிகவும் ஆழ்ந்த, தொந்தரவு செய்யப்படாத மூன்று மணி நேர உறக்கத்தை நீங்கள் பெற்றால் அது தொந்தரவுக்குள்ளாகும் ஆறு மணி நேர உறக்கத்தைக் காட்டிலும் மிக மிக நல்லது.

நல்ல உறக்கம் இல்லாமைக்குக் காரணம் அஜீரணம், மனக்கவலை அல்லது கிளர்ச்சி, இரவில் நேரங்கழித்து உண்ணுதல், மது, புகையிலை, இரவில் கடுமையான தேனீர் அல்லது காப்பி, உடற்பயிற்சி செய்யாமை, நெருக்கமான, காற்றுப்புகாத அறைகள், கரடுமுரடான படுக்கை, அதிக அளவு வெப்பம், கொசுக்கடி முதலியனவாக இருக்கலாம்.

இரவில் மது, புகையிலை, தேனீர், காப்பி ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும், உணவு ஜீரணமாகாத நிலையில் உறங்கச் செல்ல வேண்டாம்.

குறிப்பிட்ட ஒழுங்கான நேரங்களில் படுக்கச் செல்வதைப் பின்பற்ற வேண்டும். இரவில் 9 அல்லது 10 மணிக்குப் படுக்கச் செல்லவும். பழக்கத்தின் வேகம் உங்களுக்கு நல்ல உறக்கத்தைத்தரும்.

உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம் கிளர்ச்சியூட்டும் நாவல்களை இரவில் படிக்க வேண்டாம்.

படுக்கச் செல்லும்போது ஒரு குவளை பால் அல்லது ஹார்லிக்ஸ் கலந்த பால் அல்லது விவா (viva) கலந்த பால் பருகுக. அறையில் உள்ள எல்லா ஜன்னல்களையும் திறந்து விடுக.

மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும்.

உறங்கச் செல்லும்போது வெந்நீரில் குளிக்கவும். இது நல்ல உறக்கத்தை தரும். இரவில் இலேசான உடைகளை அணிக. நேரங்கழித்து உறங்கச் செல்வதைத் தவிர்க்க. கனமான விருந்து உணவையும் தவிர்க்க.

உடல் நலத்தின் பொருட்டு உடற்பயிற்சி அவசியம். ஆனால் ஓய்வும் அதுபோலவே அவசியம். உறக்கத்தில் முழு ஓய்வு கிடைக்கின்றது.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை உறங்குகின்றது; உறங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றது. முதல் சில நாட்களுக்கு அது 22 மணி நேரம் உறங்குகின்றது. எட்டு வயதை அடையும் போது 12 மணி நேரம் விழித்திருக்கின்றது; 12 மணி நேரம் தூங்குகின்றது, அப்போதிருந்து பிறகு உறங்கும் நேரம் படிப்படியாகக் குறைகின்றது.

உறங்கிக் கொண்டிருந்தாலும் கனவு உறக்கம் அல்லது தொந்தரவு ஏற்பட்ட உறக்கம் முழு ஓய்வையும் தருவதில்லை. விழித்திருக்கும்போது மனிதன் களைப்பையும் சோர்வையும் உணருகின்றான்.

சோம்பியிருப்பது ஒய்விலிருந்து முற்றிலும் வேறு பட்டது. சில நிமிடங்களுக்கு ஓய்வு கொள்வதும் பெரும் புத்துணர்ச்சியைத் தருகின்றது.

மாலை 6 மணிக்குப்பிறகு எந்த உணவையும் உண்ண வேண்டாம். அப்போது இரவில் நல்ல உறக்கத்தைப் பெறுவீர்கள். இரவில் நேரங்கழித்து உண்பது உறக்கத்திற்கு இடையூருக இருக்கின்றது. ஓய்வாக உறங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டிய மூளை, ஜீரண உறுப்புக்களைச் சுறுசுறுப்புடன் இயக்குவதற்காக அழைக்கப்படுகின்றது.

உங்கள் வயிறு நிரம்பிச் சுமையாக இருந்தால் உறங்க அரைமணி இருக்கும்போது எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தூக்கம் வரும்போது கண்கள் மூடியிருக்கின்றன. தூக்கம் ஆழ்ந்ததாக அமையும்போது பார்வையுணர்வு வேகமாக இழக்கப்படுகின்றது.

கேட்கும் உணர்வு மிகவும் மெதுவாக இழக்கப்படு கிறது. ஒரு மனிதன் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்தாலும் கூட உரத்த சத்தத்திஞல் எழுப்பி விடப்படுகின்ருன்.

தொடும் உணர்வு மிகவும் குறைந்த அளவிலேயே பாதிக்கப்படுகின்றது. ஆழ்ந்து தூங்கும் மக்கள் பலர் இலேசாகத் தொடப்பட்டால் கூட விழித்தெழுவார்கள்.

உறங்கும்போது உறங்கத் தொடங்கும் முதல் கலைப் பிரிவு மனேதிடம்; விழிப்பை அடையும்போது கடைசி யாக விழிப்பதும் அதுவே. கருத்துக்களின் கூட்டமும் ஆராயும் சக்தியும் அடுத்து மறைகின்றன. ஞாபகமும் கற்பனையும் நீடித்து நிலவுகின்றன.

உறக்கத்தின் முதல் ஒரு மணி நேரத்தின் போது ஆழ்ந்த உறக்கம் வருகின்றது; அதன் பிறகு ஏற்படும் உறக்கம் மிகவும் மேலோட்டமானதாக உள்ளது.

அசைவின் சக்தியை ஒழுங்குபடுத்தும் மூளையின் பகுதி உறங்குவதில் காலந்தாழ்கின்றது. அது மிகவும்

இலேசாகவே உறங்குகின்றது. மக்கள் விழிப்படையாமலே திரும்பித் திரும்பிப்படுத்துப் பல்வேறு அசைவுகளைச் செய்ய லாம். சிறப்பு உணர்வுகளும் அறிவின் கலைப்பிரிவுகளும் விழிப்படைவதற்கு முன்னே அது வழக்கமாக விழித்துக் கொள்ளுகின்றது.

உறங்கும்போது ஏனைய உள்ளுறுப்புக்களும், மூளையும் ஓய்வு பெறுகின்றன. சிறு நீரகங்கள் மிகக் குறைந்த அளவில் சிறு நீரைச் சுரக்கின்றன. கல்லீரல் மிகக்குறைந்த அளவில் பித்த நீரைச் சுரக்கின்றது. இருதயம் மிகக் குறைந்த அளவு வலுவுடன் துடிக்கின்றது. சுவாசித்தல் விழிப்பு நிலையில் நிகழ்வதைக் காட்டிலும் மெதுவாகவும், மேலோட்டமாகவும் நிகழ்கின்றது.

இருதயம் துடிக்கும்போது ஒரு துடிப்புக்கும் அடுத்த துடிப்புக்கும் இடையே உள்ள நேரம், ஒரு வினாடியின் பின்ன நேரத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் குறைவேயாகும்; இடைநேரம் அதற்குமேல் ஒருபோதும் இருப்பதில்லை. இந்த இடைநேரம் ஒவ்வொன்றின் போதும் இருதயம் தன் சக்தியை ஈடு செய்து கொண்டு அடுத்த துடிப்புக்குத் தயாராகின்றது. இது போலவே மூளையின் சக்தி மையங்கள் ஒருபோதும் உறங்குவதில்லை.

அதிக அளவு உறங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த தன்று. மிகவும் குறைந்த அளவு உறக்கமும் ஆரோக்கியத் திற்கு உகந்ததன்று.

மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளும் மனத்தின் பல்வேறு கலைப் பிரிவுகளும் வழக்கமாகக் குறிப்பிட்ட ஓர் ஒழுங்கு முறையின்படி உறங்கச் செல்லுகின்றன.

மனோ திடத்துக்கு உரியனவும், ஆராய்ச்சிக்கு உரிய னவும் ஆகிய அறிவின் உயர்ந்த கலைப்பிரிவுகள் சோர்வை அடைந்தால் ஆழ்ந்த உறக்கம் உடனே வந்து விடுவதில்லை. ஞாபக சக்தியும் கற்பனை ஆற்றலும் அதிகரித்த அளவில் தெளிவு பெறுகின்றன; எனவே மனத்தில் பொலிவு மிகுந்த படங்கள் காட்டப்படுகின்றன.

அத்தியாயம் — பன்னிரண்டு

பற்களைப் பற்றிய கவனம்

பற்கள் பலமான உறுப்புக்கள்; வாயின் சீதமுள்ள மெல்லிய தோலுடன் தொடர்புள்ளவையாய் வளர்கின்றன; தாடை எலும்பில் வேர்கொண்டு பதிந்துள்ளன. அவை உணவை உமிழ்நீருடன் கலக்கவும் அரைக்கவும் ஆகிய பணிகளைச் செய்கின்றன; பேசவும் உதவுகின்றன.

ஒவ்வொரு பல்லும் நான்கு பொருள்களால் அமைந்துள்ளது; அவையாவன: பல்லின் பகுதி; பல்லின்மேல் சிகரத்தை மூடியுள்ள வெண்மையான பளபளப்பான பூச்சு; காரை, சதைப்பகுதி. பல்லின் பகுதி அல்லது தந்தம் ஒவ்வொரு பல்லின் பெரும்பகுதியாக உள்ளது; அதன் முன்புறம் சிகரம் உள்ளது; இதை வெண்மையான பூச்சு மூடியுள்ளது; அடிப்பல்லைச் சுற்றியும் காரை அமைந்துள்ளது; பல்லின் நடுப்பகுதி உட்குழிவாக உள்ளது; சதைப் பகுதிக்கு இடந்தருவதற்காக அவ்வாறு அமைந்துள்ளது. பல்லின் பகுதி விலங்குப்பொருளாலும் மட்பொருளாலும் அமைந்துள்ளது; முக்கியமாகச் சுண்ணும்பு உப்புக்களால் அமைந்துள்ளது. பளபளப்பான வெண்ணிறப் பூச்சு 'எனுமல்' என்று கூறப்படும்; இது பல்லுக்கு ஒரு வகைத் தொப்பிபோல் அமைந்துள்ளது. காரையைப் பல் எலும்பு என்பர்; இது அடிப்பல்லைச் சுற்றிலும் மூடியுள்ள எலும்பினது மென்மையான பாளமாகும். சதைப்பகுதி பல்லின் முக்கியமான பகுதிகளில் ஒன்றாகும், அதில் இரத்தக்குழாய்களும், நரம்பு இழைகளும் பொருந்தியுள்ளன; இவை கபாலத்தின் ஐந்தாம் நரம்பிலிருந்து பெறப்படுகின்றன. இதில் தொடர்புபடுத்தும் திசுக்கள் உள்ளன.

பல்லின் வேறுபட்ட வடிவங்கள் சில உள்ளன; அவை யாவன; வெட்டும் பல்; கோரைப்பல்; முன் கடைவாய்ப் பற்கள்; கடைவாய்பற்கள் அல்லது அரைக்கும் பற்கள்.

ஒவ்வொரு பல்லுக்கும் ஒரு சிகரம் உள்ளது; அது வாயின் பள்ளத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது; அதன் வேர் அல்லது அடிப்பல் தாடை எலும்பின் ஒரு குழியில் பதிந்துள்ளது. சிகரமும் அடிப்பல்லும் இணைக்கப்படும் இடம் கழுத்து என்று சொல்லப்படும். இது இறுக்கம் ஆகும்.

பற்கள் குறிப்பிட்ட ஒழுங்குமுறையில், குறிப்பிட்ட காலங்களில் முளைக்கின்றன. பால் பற்களின் ஒழுங்குமுறை பின்வருமாறு:-

நடுவில் உள்ள வெட்டும் பற்கள்	....	6-வது மாதம்
பக்கவாட்டில் உள்ள வெட்டும்பற்கள்	....	9-வது மாதம்
கோரைப்பற்கள்	....	18-வது மாதம்
இரண்டாம் கடைவாய்ப் பற்கள்	....	24-வது மாதம்

நிரந்தரமான பற்களைப் பொறுத்தவரையில், முதல் கடைவாய்ப் பற்கள் குழந்தைக்கு ஆறு வயதுள்ள போதும், வெட்டும்பற்கள் ஏழு, எட்டாம் வயதில், கடைவாய்ப் பற்கள் ஒன்பது அல்லது பத்தாம் வயதிலும், கோரைப் பற்கள் பன்னிரண்டாம் வயதிலும், இரண்டாம் கடை வாய்ப்பற்கள் பதின்மூன்றும் வயதிலும், ஈற்றை அடிக்கடி கடிக்காத ஞானப்பல் இருபது அல்லது இருபத்தைந்தாம் வயதிலும் முளைக்கின்றன.

மனித உடல் பல நோய்களுக்கு வாரிசாக உள்ளது; அந்த நோய்களை எல்லாம் பெற்றெடுக்கும் தாய், மலச்சிக்கல். செயல்படாத அல்லது சோர்வடைந்த கல்லீர லுக்குக் காரணம், மலச்சிக்கலே. வயிறு ஒழுங்காகப்பணி செய்யாத காரணத்தால் அஜீரணம் ஏற்படுகின்றது. அஜீரணத்தால் கல்லீரல் செயலற்றுப் போகின்றது. வாயில் இறைவன் மேல் தாடையில் 16 கற்களும், கீழ்த்தாடையில் 16 கற்களும் கூடிய அரவை ஆலையை அமைத்துத் தந்துள்ளான்; உணவு இங்கு தூளாக்கப்பட்டு மாவாக அரைக்கப்பட்டு வயிற்றுக்கு அனுப்பப்படுகின்றது; வயிற்றின் பணி இதை ஜீரணம் செய்வதாகும். ஆதலால்,

எல்லாத் தொல்லைகளுக்கும் தாயாகிய மலச்சிக்கலின் காரணத்தைப் பற்களினிடம் காணப்பட வேண்டியதாக உள்ளது. எனவே விரும்பத்தக்கது, அதற்கு மேலாக, அத்தியாவசியமானது, இந்த அரவை ஆலையை பற்களைப் பரிபூரணமான ஒழுங்கில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆதலால், உடல் நலத்தின் முக்கியமான வாசல் வாய்தான். பின்வரும் விதிகளைப் பின்பற்றி நடந்தால் பற்களைப் பரிபூரணமாக ஒழுங்குடன் பேணிவர முடியும்:—

1. சூடான உணவுகளுக்குப் பிறகு மிகக் குளிர்ந்த தண்ணீரை அல்லது பனிக்கட்டித் தண்ணீரைப் பருக வேண்டாம். நீங்கள் அப்படிச் செய்தால், தொண்டையிலும், பல் ஈறுகளிலும் தேக்கம் ஏற்படும்

2. தாடையின் ஒரு பக்கம் மட்டும் உண்ணும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் இதைக் கவனிகக வில்லையென்றால், மற்ற பக்கத்தில் இரத்த ஓட்டம் குறைந்து துன்பம் உண்டாகும்; பற்களின் மீது பாசி படியும்; ஈறுகள் பஞ்சுபோல் வீங்கிச் சீழ்பிடிக்கும்.

3. குழைந்துபோன உணவுகளை உண்ண வேண்டாம். உணவு எந்த அளவுக்குக் கடினமாக இருக்கின்றதோ அந்த அளவு பற்களுக்கும் ஈறுகளுக்கும் நல்லது. குழைந்துபோன உணவுகள் பற்களுக்கு எந்த வேலையும் தருவதில்லை. உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்காக ஒவ்வொரு உறுப்பும் வேலை செய்ய வேண்டியது அவசியம்: இல்லையென்றால் அது சீர் கேடடைந்து அழிகின்றது.

4. ஒவ்வொரு முறையும், உண்ட பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்பளிக்கவும்; சிறப்பாக இனிப்புகளை உண்டால் அவசியம் கொப்பளிக்கவும். இனிப்புக்கள் பற்களுடன் ஒட்டிக்கொண்டால் அமிலமாக மாறிப் பற்களில் ஓட்டைகள் விழச் செய்கின்றன. ஒவ்வொரு முறையும் உண்ட பிறகு பற்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்; உப்புத் தண்ணீரால் சுத்தம் செய்வது விரும்பத்தக்கது.

5. பற்களும் அருகில் உள்ள பகுதிகளும் பல்வேறு பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகியிருப்பதன் அறிகுறியே, பல்வலி. இந்தப் பல்வலிக்குரிய மிகவும் பொதுவான காரணம் ஒன்று அல்லது பல பற்களும் பாதிக்கப்படும் வகையில் தேய்தல்; குறிப்பாகப் பல்லின் உட்குழிவு சதைப்பகுதியை வெளிப் படுத்திக் காட்டும்போது இது நிகழ்கின்றது.

ஈறுகளில் கொப்பளம் வீக்கத்துடன் அமைந்து பல்லின் வேருடன் தொடர்புடையதாகிச் சீழ்பிடித்திருப்பதும், மந்த மான துடிப்புடன் கூடிய பல் வலிக்கு மற்றொரு காரணமாகும்.

வாயைத் திறமையாகச் சுத்தம் செய்யாத குறை பாட்டினால் ஈறுகளுக்கும், பற்களுக்குமிடையே அமிலத்தின் கசிவு தோன்றுகின்றது; அது பற்களின் மேல் பூச்சை (எனுமல்) அரித்துவிடுகின்றது; மிகவும் எரிச்சலூட்டும் பல் வலிக்கு அது மற்றொரு காரணம்.

பல் வலியின் தாக்குதல் குளிர் மேனியில் படாமல் பாது காவாமை, சூடான பானம் அல்லது உணவில் சில இனிப்பு அல்லது அமிலப் பொருள்கள் இருத்தல் ஆகியவற்றால் தொடங்குகின்றது.

தொடர்ந்து பற்களை நன்கு கவனித்து வந்தால் பற்கள் தேய்வதைத் தடுக்கலாம். வாயையும், பற்களையும் நன்றாக உப்புத் தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யுங்கள். பற்களுக்கிடையே உணவுப் பொருள்கள் சேர்ந்திருந்தால் உடனடியாக அவற் றைப் பல்குத்த உதவும் குச்சியினால் நீக்கிவிடவும்.

பற்களைத் துலக்குவதற்கு மணலையோ, அடுப்புக் கரியை யோ அல்லது பற்குச்சிகளையோ பயன்படுத்த வேண்டாம்; அவை பற்களின் மீதுள்ள எனுமலில் கீறல் விழச் செய்யும்; அதை அரித்துவிட அவை உதவி செய்யும்.

பற்களில் காரை படிந்து ~~எரிச்சல்~~ ஏற்படுவதனால் ஈறுகள் மங்கி வீணாகின்றன. அதனால் பற்கள் ஆடத் தொடங்கு

கின்றன. பல் டாக்டரிடம் காட்டி காரையை நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நாள்தோறும் பற்களைத் துலக்கும்போது விரல்களால் ஈறுகளை நன்றாகத் தேய்த்து விட்டால் ஈறுகளில் இரத்த ஓட்டம் வளர்ச்சி பெறுகின்றது; ஈறுகளும் நல்ல போஷாக்கைப் பெறுகின்றன. நல்லெண்ணெயில் சிறிதளவு உப்பைக் கலந்து ஈறுகளை நன்றாகத் தேய்த்துவிடவும். எப்போதும் ஈறுகளை விரல்களால் தேய்க்கும் போதும், பற்களைத் துலக்கும் போதும் வட்ட வடிவில் செய்க அல்லது ஈறுகளிலிருந்து பற்களை நோக்கிச் செய்க. குறுக்குவாட்டில் துலக்குவது தீங்கை விளைவிக்கும். முடிக்கும் போது உப்புத் தண்ணீரில் கொப்பளிக்கவும்.

பயோரியா என்பது பற்களின் ஈறுகளில் வீக்கம் உண்டாகிச் சீழ்பிடிக்கும் நிலைமையாகும்; பற்களைச் சுற்றிலும் பெரும் அளவில் சீழ் தோன்றி, உணவை உண்ணும் போதெல்லாம் உணவுடன் சேர்த்து விழுங்கப்படுகின்றது. உடல் நலக் குறைவு மேலும் சீர்கேடடைகின்றது.

பற்களினடியில் காரை படிகின்றது. சுரப்பிகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் பொருள்களாலும் பற்களில் தங்கிவிடும் உணவுப் பொருள்களின் மிச்சங்களாலும் இது உருவாகின்றது. கிருமிகள் பெருகுவதற்கு இது உதவுகின்றது. பல் டாக்டரிடம் காண்பித்து இதை நீக்க வேண்டும்.

பற்களுடன் தொடர்பு கொண்டு உணவு தங்கிவிடக் கூடாது. பற்களில் உணவுத் துணுக்குகள் தங்குவதை விட்டுவிட்டால் பற்களும், ஈறுகளும் புண்ணாகின்றன. உணவுத் துணுக்குகள் அழுகுகின்றன; புளித்துப்போகின்றன; இதனால் ஈறுகளும் பற்களின் எனாமலும் தாக்கப்படுகின்றன. சீழ் பிடிக்கின்றது. பற்களின் எனாமல் அரித்துவிடப்படுகின்றது; பல்லின் பகுதி தென்படுகின்றது. பற்கள் தேய்கின்றன; பற்சிதைவு ஏற்படுகின்றது.

உணவுக்குப் பிறகு புளிப்புள்ள ஒரு பழம் சாப்பிடுங்கள், அமிலம் பற்களைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. வாயைப் பல முறை தண்ணீரால் சுத்தம் செய்து கொப்பளித்துப் பற்கள் வழியாகத் துப்புங்கள்.

நாள் தோறும் சில வேப்பங் கொழுந்துகளை மெல்லுங்கள். இது வாயையும், பற்களையும் சுத்தமாக்கி அவற்றை இனிமையாகவும், தூய்மையாகவும் வைத்திருக்கும். வேப்பங் கொழுந்து ஒரு கிருமிநாசினி.

குறிப்பு: ''கண்களின் பாதுகாப்பு'' என்பதைப் பற்றி அறிய இந்நூலாசிரியர் எழுதிய ''உடல் நலமும் மகிழ்ச்சியும்'' என்ற நூலை அருள் கூர்ந்து பார்க்கவும்.

அத்தியாயம் பதின்மூன்று

உணவும் உடல் நலமும்

இயற்கை தரும் சத்துணவுகள்

சூரிய வெளிச்சக் குளியல் சக்தி தருகின்றது. பட்டினி கிடந்தால் அழுக்குகள் வெளியேறுகின்றன. பசலைக் கீரையால் இரத்தம் விருத்தியாகின்றது. தக்காளி இரத்தத்திற்கு வளம் தருகின்றது. எலுமிச்சம்பழம் இரத்தத்தைத் தூய்மையாக்குகின்றது. மோர் உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி உண்டாக்குகின்றது. மிளகு பசியைத் தூண்டுகின்றது.

பிரம்மித்தைலம் மூளைக்கு வலிமையை ஊட்டுகின்றது. பாலும், மாம்பழங்களும் உடம்பைப் பேணிவளர்க்கின்றன. இடுப்புக் குளியல் முதலியன உடம்புக்குச் சுறு சுறுப்பைத் தருகின்றன. தேன் உடலமைப்புக்குச் சக்தியூட்டுகின்றது.

உணவைப்பற்றி உப நிடதங்கள் கூறுவன

(உணவு ஒரு பொருள் : அதன் தத்துவம்)

'உணவு' என்பதற்கு உபநிடதங்கள் தரும் விளக்கம், உள்ளுணர்வினால் அனுபவிக்கப்படுவது எதுவோ அதுவே 'உணவு'; உள்ளுணர்வு அதை நேரடியாகவோ அல்லது குறிப்பிட்ட உறுப்புக்களின் வாயிலாக மறைமுகமாகவோ அனுபவிக்கின்றது. உள்ளுணர்வாகிய கருத்தாவுக்குக் காட்டப்படும் பொருள், அதன் உணவாகும். ஒரு பொருளை எது ஆதரிக்கின்றதோ அல்லது பேணுகின்றதோ அல்லது பாதுகாக்கின்றதோ அதன் உணவு அப்பொருளாகும். சுருங்கச் சொன்னால் உணவு ஒவ்வொருவரையும் உண்பித்து உயிர் வாழச் செய்கின்றது. எனவே உபநிடதங்களில் 'உணவு' என்பது பொருளுடன் ஒற்றுமைப் படுத்தப்படுகின்றது.

''மைத்ரேயி உபநிடதம்'' பின்வருமாறு கூறுகின்றது: பொருள்களின் நடுவே உள்ளுணர்வுள்ளவர் விளங்குகின்றார். அவர் அனுபவிக்கின்றவர், ஏனெனில் அவர் பொருளின் (பிரகிருதி) உணவை நுகர்கின்றார். இத் தனிப்பட்ட உயிரும் அவருக்கு உணவே. பிரகிருதி உயிரைத் தோற்று விக்கின்றது. எனவே, அனுபவிக்கப்படும் பொருளுக்கு மூன்று குணங்கள் உள்ளன. பொருளின் நடுவே விளங்கு பவரே அனுபவிப்பவராக உள்ளார். பிரகிருதி அனுபவிக்கப் படுவதற்கு உரியது. இன்பம், துன்பம், மயக்கம்— ஒவ்வொன்றும் உணவே. பிரகிருதி தன்னைத் தோற்றுவிக்க வில்லையென்றால், மூலப்பொருளின் பண்பாகிய சாரம் அறியப்படுவதில்லை. தோற்றத்திற்கு வருவது உணவு; தோற்றத்திற்கு வராததும் உணவேயாகும்'' (VI=10)

மேலும், உள்ளுணர்வாகிய கருத்தா உணவுப் பொருளை அனுபவிப்பதற்காக மட்டுமே புத்தியும் ஏனைய கருவிகளும் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன என்றும், கூறப்படுகின்றது. உணவு தோற்றத்திற்கு வரும்போது ஒரு பொருளாக அனுபவிக்கப்படுகின்றது; அது தோற்றத்திற்கு வராத போது அதைப்பற்றிய அறியாமை இருக்கின்றது. உணவுக்கும் பண்புகள் உண்டு; ஆனால் அதை அனுபவிப்ப வருக்குப் பண்புகள் இல்லை. அவரால் அனுபவிக்க முடி கின்றது என்ற உண்மை, அவர் இயற்கையாகவே உள்ளுணர் வாக இருக்கின்றார் என்பதைக் காட்டுகின்றது.'' (VI=10). உணவை உண்பவர் உள்ளுணர்வாக இருக் கின்றார்; உண்ணப்படும் உணவு பொருளாக இருக்கின்றது; எல்லாவகையான அனுபவிக்கப்படும் பொருள்கள் அல்லது உணவுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றின் சாரமாக அது இருக்கின்றது.

உணவு, ஒரு புறப் பொருள் அனுபவம் என்ற உண்மை அதே உபநிடதத்தில் தெளிவாக்கப்பட்டுள்ளது. ''உண்மையில், எல்லா உயிரினங்களும் உணவைப் பெறும் விருப்பத்துடன் நாளுக்கு நாள் முன்னேறிப் பறக்கின்றன.

சூரியன் தனக்குரிய உணவைத் தன் கிரணங்களிலிருந்து தானே எடுத்துக் கொள்ளுகின்றான். நெருப்பு, உணவுடன் சுடர்விட்டெரிகின்றது. உணவு பெறும் விருப்பத்துடன் நான்முகன் இவ்வுலகத்தைப் படைத்தான்''. (VI : 12)

ஆனால் அனுபவிப்பவரிடமிருந்து உணவு முற்றிலும் வேறுபட்ட ஏதோ ஒன்று என்றோ அல்லது பொருள் உயிருக்கு முற்றிலும் அன்னியமானது என்றோ கருதக் கூடாது. உணவு அனுபவிப்பவருடன் ஒன்றுபட்டுள்ளது. உயிரின் ஓர் அம்சம்தான் பொருள். உணவு, ஆத்மாவின் ஒரு தோற்றம்தான். ''ஆத்மாவைப் போலவே உணவையும் கருதி நாம் தொழ வேண்டும். (மைத். உபநி. VI : 12)'' அது உண்ணப்படுகின்றது; அது எல்லாவற்றையும் உண்ணு கின்றது''. (தைத். உபநி. 11 : 2) ''நான் உணவு; நான் உணவை உண்போன்; உணவாக இருக்கின்ற நான், உணவை உண்ணுபவனை உண்ணுகின்றேன்''. (தைத். உபநி. 111 : 10).

ஆனால், உணவின் சாரம் ஆத்மாவுடன் ஒற்றுமையாக இருந்தாலும், அதன் வடிவம் ஆத்மாவின் வடிவம்போல இல்லை. பிருஹதாரண்ய உபநிடதம் பின்வருமாறு கூறுகிறது; ''உணவை தெய்வம் என்று சிலர் கூறுகின்றனர். இது சரியல்ல, ஏனெனில் உணவு தன்னுள் உயிர் இல்லாமை யால் அழுகிப்போகின்றது''. (V:12). எனவே, உண்ணப் படுகின்ற உணவு, சொற்பொருளின்படி, தெய்வம் அல்ல. உணவின் முடிவான சாரம்தான் தெய்வமாக உள்ளது.

படைப்புக் கடவுளாகிய பிரஜாபதியின் இரண்டு அம்சங் களாக உணவு, உயிர் (ரயி; பிராணன்) ஆகியவற்றின் படைப் பைப்பற்றி பிரஸ்ன உபநிடதம் விளக்குகின்றது. உணவு உயிர் ஆகியவை ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்து செயல்படுவதன் விளைவே அகில உலகம் முழுவதும் ஆகும். உணவு, உயிர் ஆகியவற்றைப் பொருள் என்றும் சக்தி என்றும் கூறலாம்; ஏனெனில் அவை முறையே உணவாகவும்; உண்பவனாகவும்

உள்ளன. சக்தியைப்போலவே உயிர் அல்லது பிராணன் இருக்கின்றது; உணவு சக்தியாக மாற்றப்படுகின்றது; எனில் சக்தி உணவை உண்ணுகிறது, பிராணன் உணவை உண்பவனாக உள்ளது.

''சூரியன் சக்தி; சந்திரன் பொருள், அல்லது உணவு. இவை யாவும், காணப்படுவனவும், காணப்படாதனவும் எல்லாம் வெறும் உணவுதான்''. (பிரஸ்ன உபநி. 1:5)இங்கு சூரியன் உணவாகிய சந்திரனை உண்பவனாக ஒப்பிடப் பட்டுள்ளான். சூரியனின் ஒளியாலும் சக்தியாலும் சந்திரன் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு உயிரூட்டப்படுகின்றான். எனவே சூரியன் உணவின் வடிவில் சந்திரனை உண்டவனாகின்றான். சக்தியாகிய உண்பவனது வடிவத்தில் உள்ள இந்த அகில உலகம் முழுவதும் உணவு அல்லது பொருளின் தோற்றம் தான். பொருளுக்கும் சக்திக்கும் சூசகமான வேறுபாடு தான் — வடிவிலும், செயலிலும் உண்டு. உண்மையில் அவை பிரஜாபதியின் பருமை அம்சமாகவும், நுட்ப அம்ச மாகவும் உள்ளன. சக்தியுள்ள இடத்தில் பொருள் உண்டு; இவ்வாறே, பொருள் உள்ள இடத்தில் சக்தியுண்டு. பொருள் அல்லது உணவுக்கு வடிவம் உண்டு; சக்தியுண்டு. உணவை உண்பவனுக்கு வடிவம் இல்லை. முன் சொல்லப் பட்டதற்கேற்பக், காலம், சூரியனுடைய கட்டுப்பாட்டுக்கு உரியது; உத்தராயனம், தட்சிணாயனம் என்னும் வடிவங் களில் தோற்றம் தருகின்றது; சுக்கிலபட்சம் என்றும் கிருஷ்ணபட்சம் என்றும், பகல் இரவு என்றும் உணவாகவும், உண்பவனாகவும் முறையே அவை விளக்கப் படுகின்றன; ஒளி மிகுந்த பாதி சூரிய வெளிச்சத்தின் விளைவாகும்; இருள் நிரம்பிய பாதி உணவு அல்லது பொருள் அல்லது சந்திரனின் விளைவாகும்.

மேலும், பிரஸ்ன உபநிடதம் கூறும் கருத்து: சூரியன் உயிருக்கும், சக்திக்கும் மையமாக இருக்கின்றது; அதாவது உணவை உண்பவனாக இருக்கின்றான். அச் சூரியனின் கிரணங்கள் எங்கெங்கு வியாபிக்கின்றனவோ, அங்கெல்லாம் — உலகம் முழுவதையும் சக்தி பெறச் செய்கின்றான்.

சூரியனுடைய வெளிச்சம், வெப்பம் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம், எல்லா உயிர்களுக்கும் அவை உயிர் வழங்குவோராகவும் அல்லது உண்பிக்கின்றவராகவும் இருப்பதனுல் அறியலாம்; உயிர்களெல்லாம் பொருள் அல்லது உணவில் சிறைப்பட்டுள்ளன. உயிரூட்டும் தந்தையாகிய சூரியன் இல்லையென்ருல் உணவு வளராது; உயிர்கள் உயிர் வாழ முடியாது. இந்த உபநிடதத்தில் தெளிவாக்கப்பட்டுள்ள உண்மை என்னவெனில், பிடிப்பு, இறப்பு என்று எதுவுமில்லை; அகில உலக உணவும், அவ்வுணவை உண்ணும் அகில உலக உண்பவன் ஆகிய தோற்றம் அல்லது வெளிப்பாடு மட்டும் உள்ளன; அவையும் உண்மையில் இரண்டாக இல்லை; ஒரே படைப்புக் கடவுளின் ஒரே தோற்றம் மாத்திரமே அவ்வாறு நமக்குக் காணப்படுகின்றன.

உணவும், பானமும்

[அவற்றின் சேர்க்கையும், பணியும்]

உணவு, பானம் ஆகியவற்றின் செயல்முறை பற்றிச் சாந்தோக்கிய உபநிடதம் பின்வருமாறு விளக்குகின்றது:—

உண்ணப்பட்ட உணவு மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. கரடுமுரடான பகுதி கழிவாகின்றது; நடுத்தரப் பகுதி சதையாகின்றது; மென்மையான பகுதி மனமாகின்றது.

பருகப்படும் தண்ணீர் மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. கரடுமுரடான பாகம் சிறு நீராகின்றது. நடுத்தரப் பகுதி இரத்தமாகின்றது; மென்மையான பகுதி சுவாசமாகின்றது.

உண்ணப்படும் நெருப்பு மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. கரடுமுரடான பகுதி எலும்பாகின்றது; நடுத்தரப் பகுதி மஜ்ஜையாகின்றது; மென்மையான பகுதி குரலாகின்றது.

மனம் உணவால் அமைகின்றது; சுவாசம் தண்ணீரால் அமைகின்றது; குரல் வெப்பத்தால் அமைகின்றது.

தண்ணீரால் உண்ணப்பட்ட உணவு உள்ளே கிரகிக்கப் படுவதே பசி என்றும்; வெப்பத்தினால் பருகப்பட்ட தண்ணீர் வற்றிப்போவதே தாகம் என்றும், மிகப்பெரும் தெய்வீகத்துக்குள் உள்ள வெப்பம் அவிந்து போவதே மரணம் என்றும், இவ்வாறும் கூறப்பட்டுள்ளது. உடம்பில் உள்ள வெப்பத்திற்கு அல்லது நெருப்புக்கு இடப்படும் விறகு போன்றது உணவு. உணவை உண்ணாதபோது மனம் தன் வலிமையை இழக்கின்றது; உடம்பில் உள்ள நெருப்பு அணைந்துவிடுகின்றது. தண்ணீர் பருகப்படாத போது தண்ணீரின் சாரமாகிய பிராணன் உடம்பைவிட்டு வெளியேறி விடுகிறது.

உண்ணப்படும் உணவானது செல்வாக்கு மனத்தின்மீது ஏற்படுவதைப்பற்றிச் சாந்தோக்கிய உபநிடதத்தில், மற்றோர் இடத்தில், பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது; "உணவின் தூய்மையில் மனத்தின் தூய்மை இருக்கிறது. மனத்தின் தூய்மையில் ஞாபக சக்தி நிலைபெறுகின்றது; நிலைபெற்ற ஞாபக சக்தியினால் இருதயத்தில் உள்ள எல்லா முடிச்சுக் களும் விடுவிக்கப்படுகின்றன. (VII:26). பதினைந்து நாட்கள் வரையில் பட்டினி கிடந்த பிறகு ஸ்வேதகேது தன் ஞாபக சக்தியை இழந்தான்; வேதங்களை ஓத முடியவில்லை. ஆனால் அவன் உணவை உண்ட பிறகு தன் ஞாபக சக்தியை மீண்டும் பெற்றான்; வேதங்களையும் முறையாக ஒப்புவித்தான். ஒருவன் பத்து நாட்கள் வரையில் உண்ணாமல் இருந்தால் அவன் உயிரோடிருந்தாலும் காண்போனல்லன், கேட்போ னல்லன், சிந்திப்போனல்லன், செய்வோனல்லன், அறிவோனல்லன் ஆகின்றான். ஆனால் உணவை உண்டால் அவன் காண்போன், கேட்போன், சிந்திப்போன், செய்வோன், அறிவோன் ஆகின்றான். எனவே உணவைத் தொழுவாயாக! (சாந். உபநி. VII:9). உண்ணப்படும் உணவின் செல்வாக்கு மனத்தின் மீது எந்த அளவுக்கு

உள்ளது என்பது இதனுல் விளங்குகின்றது. மன இயல்பினுல் உருவாகியுள்ள மனிதன் மனஇயல்பினுல் சிந்திக்கின்ருன்; இந்த இயல்பு உணவினுல் போஷிக்கப்படுகின்றது. எனவே உண்ணப்படும் உணவு எப்போதும் சாத்வீகமாகவே இருக்க வேண்டும். மேலும் ''உண்மையில் இந்த ஆள் உணவின் சாரத்தால் ஆக்கப்பட்டுள்ளார்'' என்பது உபநிடத வாக்கு. (தைத். உபநி. II.1)

உண்பது ஒரு யக்ஞம்

பெரு விருப்பத்துடன் அல்லது பேராசையுடன் உணவை உண்ணக்கூடாது. உணவு உயிர்வாழ்க்கைக்கு ஒரு மருந்து என்றும், உடம்பு வாழ்க்கையில் ஏற்படும் வலிக்கு ஒரு நிவாரணம் என்றும் கூறப்படுகின்றது. உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கின்ற தெய்வீக உள்ளுணர்வாகிய இறைவனே உணவை உண்மையில் உண்ணுகின்ருர்; உணவாகிய நைவேத்யம் அவருக்கு வழங்கப்படுகின்றது. இது அக்னிஹோத்திரம்; ஆத்மாவுக்குப் பிராணனில் ரயி அல்லது உணவு வடிவில் வழங்கப்படும் நைவேத்தியம், உள்ளமும் உண்ணப்படும் உணவும் ஆகிய இரண்டும், உணவை உண்பதற்கு முன்பு தூய்மைப்படுத்தப் படவேண்டும் என்று மாலிராயணி உபநிடதம் கூறுகின்றது. அகிலமெங்கும் வியாபித்துள்ள ஆத்மாவே உண்மையில் உணவை உண்பவர் என்று, உணவை உண்பவர் உணர்ந் திருக்க வேண்டும்; ஆதலால் குறிப்பிட்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி இந்த ஆத்மாவுக்கு உணவை நைவேத்தியமாகப் படைக்க வேண்டும்; இந்த நைவேத்தியத்தின் அல்லது உள்ளுக்குள் நிகழும் திரவிய யக்ஞத்தின் பொருளை இம் மந்திரங்கள் அறிவிக்கின்றன. அனைவருக்கும் உயிர் வழங்குபவர், உண்மையில் வைஸ்வானரன் அல்லது விராடன்; எல்லா உணவுகளையும் உண்பவர், உண்மையில் அவரே! இந்த வைஸ்வானரே அக்கினி, உணவை ஜீரணம் செய்யும் நெருப்பாகும். ''இந்த நெருப்பு உள்ளுக்குள் இருக்கின்றது; உண்ணப்படும் உணவை இது ஜீரணம்

செய்கின்றது; இதுவே வைஸ்வானரன்'' (அகிலமெங்கும் வாழும் நெருப்பு பிருஹ. உபநி. V. 9). இது நெருப்பு என்னும் ஜடப் பொருள் அன்று; ஆனால் உணவை ஜீரணம் செய்கின்ற, அகிலமெங்கும் நெருப்பின் வடிவில் இருக்கின்ற விராட் புருஷனின் தெய்வீகச் சக்தியாகும். இந்நெருப்பு வைஸ்வானரன் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. உணவை உண்பதற்கும், அதுபோலவே ஜீரணம் செய்து தன்மயம் ஆக்குவதற்கும் உரிய பொறுப்பு, முடிவில் ஆத்மாவுக்கு உரியது. ஆதலால், உண்பதற்கு முன்பு, பிராணன்கள், மனம், ஆத்மா ஆகியவற்றுக்கு வழிபாடு செய்யப்பட்டு உணவு அர்ப்பணம் செய்யப்பட்டு, நைவேத்தியமாகப் படைக்கப்படுகின்றது. உணவை உண்பதற்கு முன்பும் பின்பும் ஆத்மாவைக் குறித்துத் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று மாவிராயணி உபநிடதம் கூறுகின்றது. இதன் பொருள் என்னவெனில் ஆத்மாவை அலட்சியம் செய்துவிட்டு ஒருவர் உண்ணக்கூடாது; அதாவது, உணவை உண்ணப்போகும்போது ஆத்மாவை ஒருவர் மறந்து விடக் கூடாது. ''இந்த விதிகளைப் பின்பற்றி உண்ணுபவர் மீண்டும் மீண்டும் இந்தப் பருவுடம்பில் பிறக்கமாட்டார்''. (மைத். உபநி. VI. 9)

''உணவு, அனைத்தையும் தாங்கியிருக்கும் விஷ்ணுவின் வடிவம். சக்தி உணவின் சாரம், உண்மை சக்தியின் சாரம், அறிவு உள்ளத்தின் சாரம், பேரின்பம், அறிவின் சாரம்'' (மைத். உபநி. VI. 13). தெய்வ வழிபாட்டின் பொருட்டு உணவை உண்பதை உபநிடதங்கள் புகழ்கின்றன. ஏனெனில் உணவும், உணவை உண்பவனும் தெய்வீக வடிவங்கள். ஆதலால், ''ஒருவர் உணவை அவமதிக்கக் கூடாது. அது கட்டாய விதி. ஒருவர் உணவை இகழக் கூடாது, அது கட்டாய விதி'' (தைத். உபநி. III. 7 : 8) என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

புறம்பே செய்யப்படும் யக்ஞத்தில்கூட நைவேத்தியமாக வழங்கப்படும் உணவு எல்லா உயிரினங்களுக்கும் உயிர்

தரும் மூல காரணமாக உள்ளது. ''யக்ஞத்தில் ஒழுங்காக வழங்கப்படும் நைவேத்தியம் சூரியனிடம் உயர்ந்து செல்கின்றது. சூரியன் வாயிலாக மழை உண்டாகின்றது. மழையினால் உணவு விளைகின்றது. உணவினால் எல்லா உயிரினங்களும் வாழ்கின்றன.'' (மைத். உபநி. VI. 47).

அருணீக உபநிடதம், ''உணவை மருந்து போல் உண்ணவேண்டும்'' (I) என்று கூறுகின்றது. ''உணவிலிருந்து எல்லா உயிரினங்களும் தோன்றுகின்றன. உண்மையில் உணவினால் அவை வாழ்கின்றன. முடிவில் அவைகள் அதிலேயே உட்புகுகின்றன. ஆதலால் உணவை மருந்தென்று கூறுகின்றனர்.'' (தைத். உபநி. II : 2). உயிர் வாழ்வதற்காகவே உணவு உண்ணப்படுகின்றது. நுகர்ந்து களிப்பதற்காக அல்ல. எனவே உணவை, வாழ்க்கைக்கொரு மருந்தாக, மிகக் குறைந்த அளவே உண்ண வேண்டும்; பேராசையைத் திருப்தி செய்வதற்காக அல்ல. உணவு 'அன்னம்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது; ஏனெனில் எல்லா உயிரினங்களாலும் அது உண்ணப்படுகின்றது. (அதியேத்); அது உணவை உண்பவனாக, பிராணன் வடிவில் எல்லாப் பொருள்களையும் உண்ணுகின்றது. (அத்தி) (தைத். உபநி. III. 7)

உணவு தருமம்

உணவை வழங்குபவர் செல்வராகின்றார். அழைக்கப் படாத விருந்தினருக்கும் பக்தியுடன் உணவைப் படைக்க வேண்டும். ''ஒருவர் எந்த உணவுப்பொருளையும் ஒருவர் இல்லத்தில் மறுக்கக் கூடாது. அது கட்டாய விதி.'' (தைத், உபநி.'' III. 10) இது அதிதி யக்ஞத்தின் கொள்கையாகும்.

தெய்வமே உணவு

இறைவனைப் பற்றித் தியானம் செய்து மெய்யுணர்தலே உணவைப் பெறும் மிக உயர்ந்த வகையாகும்.

''தெய்வத்தை உணவாகத் தொழுபவர்கள் எல்லா உணவு களையும் பெறுகின்றார்கள்'' (தைத். உபநி. II. 2). ''உணவைத் தெய்வமாகத் தொழுபவர் உணவும் பானமும் ஆகிய மண்டலங்களை அடைகின்றார். (சாந். உபநி. VII. 9). பசி நிரந்தரமாகத் தணிகின்றது; தாகம் என்றென்றைக்கு மாகத் தனிந்துவிடுகின்றது; எப்பொழுது எனில், எல்லா விருப்பங்களுக்கும் ஆசைகளுக்கும் முடிவிடமாக இருக்கின்ற தெய்வத்தை, ஆன்மீகப் பசியின் உண்மையான உணவை உணர்ந்து கொள்ளும் பொழுதும் இவ்வாறு உணர்ந்து கொண்ட ஓர் அருளாளர், ''நானே உணவு! நானே உணவு! நானே உணவு! உணவை உண்பவன் நானே! உணவை உண்பவன் நானே! உணவை உண்பவன் நானே! உணவாக இருக்கின்ற நான், உணவை உண்பவனை உண்ணுகின்றேன். நானே அகில உலகமெல்லாம்! (தைத். உபநி. III. 10) என்று ஆனந்தத்தால் கூவுகின்றார்.

உணவின் நோக்கம்

அன்னமாகிய தெய்வத்துக்கு வணக்கங்கள்.

அன்னம் (உணவு) தெய்வம். இது உபநிடதங்களின் உபாசனை வாக்கியம். அன்னத்தை வணங்குவதன் வாயிலாக ஒருவர் நிர்க்குண பிரம்மத்தை அடைகின்றார். தைத்திரிய உபநிடதம் :

'அஹம் அன்னம் .... அஹமன்னதோ

''நான் உணவாக இருக்கின்றேன் .... நான் உணவை உண்பவனாக இருக்கின்றேன்'' என்று முழங்கு கின்றது.

ஏகமாக இருக்கின்ற அத்துவித மெய்யுணர்வை அடையச் சாதகருக்கு இது உதவுகின்றது. உணவை உண்ணும்போது சாதகர் இந்த வாய்ப்பாட்டை ஓதுகின்றார். அவர் தம் முக்கியமான இரண்டற்ற இயல்பை பரப்பிரம்மத்துடன் தாம் ஒன்றாக இருப்பதை நினைவூட்டிக் கொள்ளுகின்றார்.

உபநிடதங்கள் எவ்வளவு உயர்வாக இருக்கின்றன! சாதாரணமாக நாள்தோறும் செய்யக்கூடிய உண்பது போன்ற ஏனைய சரீர சேவைகளின் வாயிலாகச் சாதாரண மக்களும்கூட ஆத்மாவைப் பற்றி அல்லது பரப்பிரம்மத்தைப் பற்றி மெய்யுணர்வு பெறக்கூடிய எளிய முறைகளை அவை நியமிக்கின்றன. ''உபநிடத ஞானி''களின் போதனைகளில் பொதிந்துள்ள அழகு இதுவே! தன்னைப்பற்றிய மெய் யுணர்வைப் பெறுவதற்கு, உண்ணும்போதுகூட ஆத்மாவை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்வது ஒரு வழியாகும்.

உபநிடதத்தில் பின்வருமாறு சொல்லப்பட்டுள்ளது:- அன்னமய கோசம் அல்லது பௌதிக உடம்புக்கு உணவு பருமையான காரணம். வேத ஞானியாகிய மிருகு முனிவர், உணவே பரப்பிரம்மம், ஏனெனில் பிரம்மத்துக்குரிய தெளி வான அடையாளங்கள் உணவுக்கு உள்ளன. அதாவது எல்லா உயிரினங்களுக்கும் பிறப்பு உணவில் அமைந்துள்ளது, என்று முடிவு செய்தார். உடம்பு வாழ்க்கைக்கு உணவே காரணம். வாழ்க்கையின் உயர்ந்த குறிக்கோள் தன்னைப் பற்றிய மெய்யுணர்வை அடைவது; இதற்கான இன்றியமை யாத வழி உயிர் வாழ்க்கை; உயிர் வாழ ஆதாரமாக இருப்பது உணவு. ஆதலால் உணவில்லாமல், தன்னை அறிதல் சாத்தியமல்ல.

மிக உயர்ந்ததை அடைய ஒரு வழியாக இருக்கும் உணவு, தியானத்துக்குரிய அடையாளம் என்று சுருதி கட்டளை இடுகின்றது. தெய்வமென்று உணவைத் தியானிப் பவர் மன உறுதியைப் பெறுகின்றார். நல்ல பசியுடன் உணவை உண்ண அவரால் முடியும். அவருக்கு வியாதி எதுவும் வராது. சாதகர் உணவை ஒருபோதும் இகழக் கூடாது; ஆனால் அதை அவர் தம்முடைய சொந்த குருவாகப் பாவிக்க வேண்டும்; ஏனெனில் அவருடைய முயற்சிகளுக் கெல்லாம் அதுவே ஆதார சக்தியாக உள்ளது.

உணவில் மூன்று பாகங்கள் உண்டு; அவை யாவன, பருமையானவை, நுட்பமானவை, மிக நுட்பமானவை,

பருமையான பகுதி கழிவுப் பொருளாகின்றது; நுட்பமான பகுதி இரத்தமும் சதையும் ஆகின்றது; மிக நுட்பமாக உள்ள பகுதி மனம் ஆகின்றது. ஒரு முதுரை அல்லது பழமொழி கூறுவது என்னவெனில், "ஜைசே அன் ஐ சே மன்" அதாவது: 'உணவைப் போல உள்ளம்' என்பது.

உள்ளம் உணவால் தாங்கப்படுகின்றது. உண்ணவில்லை என்றால் ஞாபகசக்தி முடமாகின்றது. உணவில்லை என்றால் உள்ளம் உயிரற்றதாகின்றது. சாந்தோக்கிய உபநிடதத்தில் இது இவ்வாறு நிரூபிக்கப்படுகின்றது. உணவில்லை என்றால் வேதங்களைக் கற்பது சாத்தியமல்ல என்று தம் மகனும் சாதகரும் ஆகிய ஸ்வேதகேது தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்று உத்தாலக முனிவர் விரும்பினார். பதினைந்து நாட்களுக்கு உணவைத் தவிர்க்குமாறு அவர் தம் புதல்வரிடம் கேட்டுக் கொண்டார். ஸ்வேதகேது அவ்வாறே செய்தார். பிறகு உத்தாலக முனிவர். "மகனே, இப்போது ருக், யஜுர், சாம வேதங்களை ஒப்புவிப்பாயாக!" என்று தம் மகனிடம் கேட்டுக்கொண்டார். ஸ்வேதகேது தந்த பதில், "என் ஞாபக சக்தி மறைந்து விட்டது. அவை என் மனத்திற்குத் தோன்றவில்லை, என்னால் ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை." பின்னர் அவருடைய உள்ளம் உணவென்னும் நெருப்பினால் உயிர் பெற்றது. தம் தந்தையார் கேட்ட எதையும் ஸ்வேதகேது தம் இதயத்திலிருந்து ஒப்புவித்தார். உணவின்றி உள்ளம் ஜீவித்திருக்க முடியாது என்பது இதனால் தெளிவாகின்றது.

நீங்கள் 25 வயதை அடையும் வரையில் உங்கள் உடம்பு வளர்கின்றது. உள் உறுப்புகள் யாவும் தொடர்ந்து பணி செய்கின்றன. இருதயம் இரத்தத்தைத் தமனிகளில் அல்லது இரத்தக் குழாய்களில் இறைக்கின்றது. சுவாசப்பைகள் சுவாசித்தலைச் செய்கின்றன. அவை பிராண வாயுவை உட்கொண்டு கரியமில வாயுவையும் நீராவியையும் வெளியிடுகின்றன. வயிறும் குடல்களும் உணவை ஜீரணம் செய்கின்றன. இரத்த ஓட்டம் ஜீரணமான உணவின் சாரத்தை

உடம்பின் பல்வேறு பாகங்களுக்கும் அவற்றின் வளர்ச்சி, செப்பனிடல், பணி ஆகியவற்றுக்காகக் கொண்டு செல்லு கின்றது. குடல்கள் மலக்கழிவையும், சிறு நீரகங்கள் சிறு நீரையும், தோல் வியர்வை முதலியவற்றையும் வெளி யேற்றுகின்றன. மூளை உடம்பின் செயற்பாடுகளை இயக்கு கின்றது. தசைகள் உறுப்புக்களை இயக்குகின்றன.

இந்தப் பணியாலும் அசைவாலும் உடம்பில் தொடர்ந்து எப்போதும் தேய்வும், கழிவும் நிகழ்கின்றன. உடம்பின் நுண் அறைகளிலும் திசுக்களிலும் 'அனபாலிக்' எனப்படும் ஆக்க பூர்வமான மாறுதல்களும் 'கடபாலிக்' எனப்படும் அழிவு மாறுதல்களும் நடைபெறுகின்றன. பழைய நுண் அறைகள் பிரிகின்றன; புதிய நுண் அறைகள் உருவாகின்றன: ஆக்க மாறுதல்கள், அழிவு மாறுதல்கள் ஆகியவற்றின் கூட்டு மொத்தம் 'மெடபாலிசம்' — ஜீவ தத்துவ பரிணமம் என்று கூறப்படுகின்றது.

உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும், பழுதுகளைச் செப்பனிடுவதற் கும் வேண்டிய சாமான்களை உணவு வழங்குகின்றது.

உடம்பின் அசைவுகளும், தசைகளின் செயற்பாடும் புதிய சக்தியை அல்லது ஆற்றலை வேண்டியிருக்கின்றன. உணவு இந்தச் சக்தியையும் வழங்குகின்றது. சக்தி தோற்று விக்கப்படும்போது வெப்பம் உற்பத்தியாகின்றது. உடம்பு வெப்பமாக வைத்துக்கொள்ளப்படுகின்றது. சரியான உணவு வகையின் வாயிலாக முக்கியமான ஆதாரச் சக்தி மிக உயர்ந்த தரத்தில், நிறை நிலையில் பேணிக் காப்பாற்றி வைக்கப்படுகின்றது.

சமாதியில் இருந்துகொண்டு இறைவனுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள ஒரு யோகிக்குத் தூல உணவு எதுவும் தேவை இல்லை. எங்கும் வியாபித்துள்ள காற்று அல்லது சூரிய னிடத்திலிருந்து சக்தியை ஒரு யோகி வருவித்துக் கொள்ள முடியும். அன்னத்திலிருந்து (அமிர்த திரவம்) ஒழுகும் அமிர்தத்தை அவர் பருகுகின்றார். உணவு

என்பது சக்தியின் தொகுப்பு மாத்திரமே. எங்கும் வியாபித்துள்ள மூலப்பொருள்களிலிருந்து சக்தியை நேரடியாக நீங்கள் உங்கள் மனத்தினுல் கிரகித்துக்கொள்ள முடியுமானுல் தூல உணவு உங்களுக்குச் சிறிதும் தேவையில்லை. சமாதியில் இருக்கும்போது அல்லது இறைவனுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் போது ஒரு யோகி மாதக் கணக்காக எந்த உணவையும் உண்ணவில்லை என்றுலும் அவரது உடம்பு அழிவதில்லை. தெய்வீக சக்தி அவரது உடம்பில் பாய்ந்து போஷாக்கை அளிக்கின்றது.

கோதாவரி மாவட்டத்தில் உள்ள மும்முடி வரத்தில் ஓர் இடைச் சிறுவர் (பாலயோகி) பன்னிரண்டு வயதிலிருந்து மாதக்கணக்காக எந்த உணவையும் உண்ணவில்லை. அவருடைய உடம்பு அழியவில்லை. இது மட்டுமன்று கருநிறம் உள்ள அவரது உடம்பு பொன்னிறமாக மாற்றம் பெற்றது.

உணவு நிலையைக் கடந்து, பேரின்ப மகிழ்ச்சி, திருப்தி என்ற உணவற்ற நிலைக்குச் செல்க.

உணவின் பகுதிகள்

உணவின் பகுதிகளை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்: (அ) புரதங்கள்; இவை ஜடவாயுப் பொருள்களாகவும் திசுக்களைப் பலப்படுத்துவனவாகவும் உள்ளன. (ஆ) கொழுப்புப் பொருள்களும் மாவுப் பொருள்களும்; இவை சக்தியை விளைவிக்கின்றன. (இ) வைட்டமின்களும் தாது உப்புக்களும்; இவை சக்தித் தேவைகளுக்கு எதையும் வழங்குவதில்லை; ஆனுல் இயல்பான வளர்ச்சிக்கும் பணி நடைபெறுவதற்கும் இன்றியமையாதவை. (ஈ) தண்ணீர்; இது திசுக்கள் எல்லாவற்றுக்கும் அத்தியாவசியமான அங்கம்.

கல்கத்தாவைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் எம். சீனிவாசன், எம். ஏ., ஒரு முறை என்னிடம், ''ஆரஞ்சுப்பழம், மாநிறமுள்ள ரொட்டியைக் காட்டிலும் நல்லதா?' என்று

கேட்டார். நான் அவரிடம், ''வீட்டைக் கட்டுவதற்குச் செங்கல், சிமிண்டைக் காட்டிலும் நல்லதா?'' என்று கேட்டேன். வீட்டைக் கட்டுவதற்குச் செங்கற்களும், சிமிண்டும் இரண்டும் வேண்டும்: மரமும் சுண்ணும்பும் வேண்டியிருப்பதைப்போல், அது போலவே உங்கள் உடம்பை ஆரோக்கியத்துடன் வைத்துக்கொள்வதற்குப் பல்வேறு வகையான பொருள்கள் வேண்டியுள்ளன.

புரதங்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள், தண்ணீர் ஆகியவை உடம்பைப் பலப்படுத்துவன. மாவுப் பொருள் களும் கொழுப்புகளும் சக்தியைத் தருவன. அவை விறகு போல் பணி செய்கின்றன.

உணவின் உட்பாகங்களாக இருக்கின்ற ஒவ்வொன்றும் மற்றதைப்போலவே முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. பணி ஒழுங்காக நடைபெறுவதற்கு ஒவ்வொன்றும் மற்றதைச் சார்ந்திருக்கின்றன. உங்கள் உணவில் அவையாவும் சரியான அளவில் சரியான வகையில் அடங்கியிருக்க வேண்டும். தனிப்பட்ட உணவு எதுவும் அவை எல்லா வற்றையும் சரியான அளவில் கொண்டிருக்க முடியாது.

ஆதலால், உங்கள் அன்றாட உணவுத் திட்டத்தில் உணவின் எல்லா உட்பாகங்களும் சரியான அளவில், சரியான விகிதத்தில் அடங்கியிருக்குமாறு நீங்கள் உண்ணும் பல்வேறு பொருள்களையும் ஒன்று சேர்த்துக்கொள்ள உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். உணவு முறைபற்றிய அறிவியல் அறிவு ஒவ்வொருவருக்கும் மிகவும் அத்தியா வசியமாகும்.

தாது மூலப் பொருள்களின் முக்கியமான பணி உடம்பைப் பலப்படுத்துவது. உடம்பின் எடையில் ஐந்து சதவிகித அளவு தாது மூலப் பொருள்களால் ஆகியது; பெரும்பகுதி சுண்ணும்புச் சத்து, பாஸ்வரம் ஆகியவற்ருல் அமைந்தது; இவை எலும்புகளும் பற்களும் உருவாக உதவுகின்றன. உங்கள் உடம்பில் உள்ள எல்லாவகையான

திரவங்கள் திரள்வதிலும் தாது மூலங்கள் பெரும் பங்கு கொள்கின்றன. பல்வேறு வகையான உடற் கூற்றுப் பணிகள் நடைபெறுவதற்கு அவை தேவைப்படுகின்றன. அவை உடம்பில் எரிக்கப்பட முடியாது; ஆகையால் அவற்றுக்கு எரியும் மதிப்பு இல்லை.

உணவில் உள்ள தாது மூலங்களாவன; சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், மக்னீசியம், இரும்பு, செம்பு, மேங்கனீஸ், குளோரின், அயோடின், பாஸ்வரம், ஜின்க், ப்ரோமைன் இன்னும் மற்ற மூலங்களின் சிறு அளவுகள் உறுப்புக்களோடு கூடிய கலவைகளாக அல்லது சோடியம் க்ளோரைடு போன்ற தாது உப்புக்களாக அவை கிடைக்கின்றன. நடைமுறையில் உணவில் உள்ள கந்தகங்கள் யாவும் உறுப்புக்களோடு கூடிய கலவையாக உள்ளன.

உடம்பை உண்மையில் பலப்படுத்துவது பிராணன் அல்லது ஜீவாதாரச் சக்தி. சமானன் என்ற வாயு உணவை ஜீரணம் செய்கின்றது. வியானன் இரத்த ஓட்டத்தை நடத்துகின்றது. வைட்டமின் சத்துக்கள் உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதவை. உடம்பைப் பலப்படுத்துவதற்கு அவை உதவுகின்றன. பிராணன் மூத்த கொத்தனார். வைட்டமின்கள் அவருடைய உதவியாளர்கள்.

நீங்கள் ஒரு வீட்டைக் கட்டும்போது கொத்தனார்கள், தச்சர்கள், சிற்றாட்கள் தேவைப்படுகின்றனர். அதுபோலவே புரதங்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவை ஆண்டவனுடைய ஆலயமாக இருக்கின்ற உடம்பாகிய இந்த வீட்டைக் கட்டுவதற்கும் செப்பனிடுவதற்கும் தேவைப்படுகின்றன.

வீட்டைக் கட்டுவதற்குரிய சாமான்கள் நல்ல நிலையில் இருக்கவில்லையென்றால், கொத்தனார்கள் தங்கள் பணியை ஒழுங்காகச் செய்யவில்லையென்றால், வீட்டின் கூரை ஒழுகக் கூடும்; சுவரில் ஈரம் கசியக்கூடும்; கூரையில் பிளவுகள் தோன்றக்கூடும்.

அதுபோலவே உணவு சரியான வகையில் அமையவில்லையென்றால், பலப்படுத்தும் பொருள்கள் அதில் இல்லாமல் போகக்கூடும்; அல்லது உடம்பின் வளர்ச்சிக்காக அல்லது நன்கு பலப்படுத்துவதற்காகப் போதிய வைட்டமின் சத்துக்கள் இல்லாமல் போகக்கூடும். எலும்புகள் பலவீனமாகிவிடும் அல்லது வளைந்துவிடக்கூடும். சுவாசப் பைகள் பலவீனமாகலாம். சிறு நீரகங்கள் வெளியேற்றும் தம் பணியைச் செய்யாமல் போகக்கூடும். உங்களுக்குப் பல வேறு வியாதிகள் வரக்கூடும்.

மனித உடம்பு நீராவி இயந்திரம் போன்றது. நீராவி இல்லாமல் நீராவி இயந்திரம் அசைய முடியாது. தண்ணீர் நெருப்பினால் காய்ச்சப்படுகின்றது. நிலக்கரி அல்லது விறகு நெருப்பு எரிய, எரி பொருளாக உதவுகின்றது. நீராவி உற்பத்தியாகின்றது. அதன் பிறகுதான் நீராவி இயந்திரம் இயங்குகின்றது. இயந்திரம் இயங்குவதற்கு வேண்டிய சக்தியை நீராவி வழங்குகின்றது.

பெரும் அளவில் இதே நிலைதான் மனித உடம்பாகிய இயந்திரத்திற்கும் உள்ளது. நீராவி அல்லது சக்தி இல்லாமல் இது தன் பணியைச் செய்ய முடியாது. உணவுகளில் எரி பொருள்களாக பயன்படும் கொழுப்புகள், மாவுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றால் சக்தி உற்பத்தியாகின்றது. உங்கள் உடம்பில் உள்ள தண்ணீர், இப்பணிக்காகத் தேவைப்படும் சக்தியை உற்பத்தி செய்யப் பெரும் அளவில் உதவி செய்கின்றது.

ஜீரணம்

ஜீரணம் என்பது மாறுதல்களின் தொடர்வரிசைகள்; இவற்றால் உணவுகள் கரைந்து ஒன்றாகுந்தன்மைக்கு உரியவையாகின்றன. உணவு ஜீரணம் செய்யப்படுகின்றது; பிறகு கிரகிக்கப்பட்டு ஒன்றாகி விடுகின்றது.

உணவு வாயில் மெல்லப்படுகின்றது. நன்கு அரைக்கப் படுவதன் வாயிலாக ஜீரணம், வாயில் முறையாகத் தொடங்குகின்றது; பற்களால் இப்பணி நிறைவேற்றப் படுகின்றது; நாக்கு உறுதுணை செய்கின்றது; உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் சுரக்கும் உமிழ்நீராகிய திரவம் உதவி செய்கின்றது. அரைக்கப்படுவதால் உணவுகள் சிறு சிறு துகள்களாகத் தூளாக்கப்படுகின்றன; உமிழ்நீரில் அவை கரைகின்றன. உமிழ்நீரில் உள்ள 'ப்ளேடின்' மாவுப் பொருளின்மீது செயற்பட்டு அதை 'மால்டோஸ்' ஆக மாற்றுகின்றது. உமிழ்நீர் காரச்சத்து உள்ளது.

உணவு விழுங்கப்படுகின்றது. அது அன்னக் குழாயின் வழியாக, அதன் சுவர்கள். நீர்த்திருப்பதாலும், சுருங்கு வதாலும், வயிற்றுக்குச் செல்லுகின்றது. அது இங்குள்ள இரைப்பை நீருடன் தொடர்புகொள்ளுகின்றது. இரைப்பையில் உள்ள நீரின் புளித்து நுரைத்துப் பொங்கும் சக்தியால் புரதங்கள் 'வெப்டோக்'களாக மாற்றப் படுகின்றன. இரைப்பை நீரில் உள்ள புத்துயிரூட்டும் சக்தி பாலில் உள்ள வெண்ணெயை உறையவைக்கின்றது. உணவில் உள்ள கொழுப்புக்கள் வயிற்றில் உள்ள வெப்பத் தினால் உருகுகின்றன.

இப்போது உணவு சிறுகுடலுக்குச் செல்கின்றது. இங்கு அது கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்த நீருடனும்; கணையம் சுரக்கும் கணைய நீருடனும், குடல்கள் சுரக்கும் குடல் நீருடனும் கலக்கின்றது; ஜீரணிக்கும் இந்த நீர்கள் காரச் சத்து உள்ளவை. பித்த நீர் கொழுப்பைப் பாகுபோல் ஆக்குகின்றது.

கணைய நீர் புளித்து நுரைத்துப் பொங்கும் மூன்று சக்திகளை உடையது.

1. ட்ரிப்சின்! இது பெப்டோன்களை அமினோ அமிலங்களாக மாற்றுகின்றது.

2. அமிலோப்சின்: இது மாவுப்பொருளை 'மால்டோஸ்' ஆக மாற்றுகின்றது.

3. ஸ்டெப்சின் : இது கொழுப்பை பாகுபோல் செய்து கொழுப்பு அமிலங்களாகவும், கிளிசரைனுகவும் மாற்றுகின்றது.

குடல் நீர் பலவாக உள்ள சாக்கரைடுகளைத் தனித்தனி சாக்கரைடுகளாக மாற்றுகின்றது.

உணவுகள் யாவும் இவ்வாறு கரைக்கப்பட்டு எளிதில் ஒன்றுக்கப்படுகின்றன. சிறு குடலில் உள்ள மெல்லிய தோலில் அமைந்துள்ள சிறிய கணையம் சுரக்கும் கணையநீர் ஜீரணமான உணவின் சாரத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றது.

கிரகிக்கப்படாத உணவு பெருங்குடலுக்குச் செல்லுகிறது மேலும் சிறிதளவு கிரகிக்கப்படுதல் இங்கு நடைபெறு கின்றது. வீண் பொருள்கள் யாவும் மேலும் சென்று கழிவுப் பொருள்களாக அல்லது மலமாக வெளியேற்றப் படுகின்றன.

உணவுச் சிகிச்சை

ஆரோக்கியமே செல்வம். இந்த உலகில் அனைவரும் ஆவலுடன் அடைய விரும்பும் செல்வம் ஆரோக்கியமே. ஆரோக்கியம் இல்லாமல் நீங்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி அடைய முடியாது. ஆரோக்கியமில்லாமல் நீங்கள் உங்கள் ஜீவனேபாயத்தைச் சம்பாதிக்க முடியாது. வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய நன்மையாகிய, தன்னைப்பற்றிய மெய் யுணர்வை அடைய எந்த ஒரு ஆன்மீகச் சாதனையையும் நீங்கள் ஆரோக்கியமில்லாமல் அடையமுடியாது.

நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்குச் சரியான உணவு முறை மிகவும் அத்தியாவசியமான காரணம்.

நோய் வருவதற்குரிய முக்கியமான காரணம் தவறான உணவு முறையே. நோய்களைத் திறமையாகக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் குணப்படுத்துவதற்கும் உணவாகிய காரணம் மிகவும் முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது. பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஒழுங்கான உணவுமுறையே முக்கியமான காரணம். நீரிழிவு நோய்க்கும், அஜீரணத்துக்கும் இது சிறப்பாக உண்மையாக உள்ளது.

மனித உடம்பு ஆண்டவனுடைய ஆலயம். அதை எப்போதும் ஆரோக்கியமாகவும், சக்தியுடனும் வைத்திருக்க வேண்டும். அது உணவால் பேணி வளர்க்கப்படுகின்றது. நோய் என்பது உடம்பின் ஒழுங்குமாறிய நிலைமைதான். தூய்மை அற்ற உணவு அதற்குக் காரணமாகிறது. தூய்மையற்ற உணவே நோய்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான பொறுப்பாகின்றது. உணவைச் சரியாக ஒழுங்கு செய்து கொள்ள வேண்டும். தூய்மையான சத்துள்ள உணவை அளவாக உண்ணுங்கள். எல்லா நோய்களும் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி மறைந்துவிடும். உணவு சரியாகவும் ஒழுங்காகவும் இருந்தால் மருந்துகளுக்கு இடமே இல்லை.

உங்களுக்கு உண்மையான, சுரீரென்ற, நல்லபசி இருந்தால் அது நல்ல பொலிவான உடல் நலத்திற்கு ஓர் அடையாளமாகும். பசி என்பது இயற்கையின் அழுகுரல் அல்லது எச்சரிக்கைச் குரல்; அது உடம்புக்கு உணவை ஊட்டுவதற்காகவும், உடம்பை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் பேணிக் காப்பதற்காகவும் நலம்மிகுந்த வயிற்றிலிருந்து எழுகின்றது. பழக்கமான பசி அல்லது போலியான ஆசைப் பசியைப்பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். உண்மையான பசி இருக்கும் போது உடம்பு லகுவாக இருக்கிறது, ஆசைப் பசி ருசியிலிருந்து பிறக்கிறது. அது சட்னியிலிருந்து (ஊறுகாயிலிருந்து) பிறக்கின்றது. அது அடங்காத ஓர் ஆசை.

கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புக்களாகிய சிறுநீரகங்கள், குடல்கள், தோல் ஆகியவை தத்தம் பணிகளை

ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் உணவு தன் நன்மைமிகுந்த ஆளுகையைச் செலுத்தமுடியும். அப்போது தான் ஜீரணம், கிரகிக்கப்படுதல், ஒன்ருதல் ஆகியவை ஆரோக்கியமான முறையில் நடைபெறும். உணவு முறை யைச் சரிப்படுத்திக் கொள்வதுதான் நோயாளியை முற்றிலும் குணமாக்கும்.

நோயாளிக்குக் கடுமையான மலச்சிக்கல் உள்ளது. அவருக்கு வலிமை வாய்ந்த ஜீரணசக்தி இல்லை. அவருக்கு ஐக்கியப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தியும் இல்லை. இந்த நேரத்தில் அவர் தம் வயிற்றில் மிகுந்த சுமைகளை ஏற்றிஞல், ஜீரணமாகாத உணவுகளை அவர் உண்டால், அவர் மிகவும் கடினமான பதார்த்தங்களை உண்டால், அவரது முழு உடம்பும் நிலை குலைகின்றது. எல்லா வகையான நோய் களும் திடீரென்று தோன்றுகின்றன.

நோயாளியின் ஜீரண சக்தி, ஒன்ருக்கி ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றல், கழிவுகளை வெளியேற்றும் திறமை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே, அவர் எவ்வகை உணவை உண்ணவேண்டும், எவ்வளவு முறை உண்ண வேண்டும், ஓர் உணவுக்கும் அடுத்த உணவுக்கும் இடையே இருக்க வேண்டிய இடைவேளை நேரம் எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்பன போன்றவற்றைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

உணவில் சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டிய புரதங்கள், மாவுப் பொருள்கள், கொழுப்புகள், உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். இயற்கையான உணவை உண்ணுங்கள். இயற்கையான உணவில் ஒவ்வொன்றும் சரியான விகிதத்தில் அமைந் திருக்கும். அது நல்ல சமநிலை உணவாகும்.

எளிய இயற்கை உணவை நீங்கள் உண்டால் அது உடம்புக்கு வேண்டாதது எதுவாக இருந்தாலும் அதைத் தூக்கி வெளியே வீசி எறிந்துவிடும்.

நல்ல ஜீரணம், நல்ல ஐக்கியம், கழிவுகள் ஒழுங்காக வெளியேற்றப்படுதல் — இதுதான் நிறைவான ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கும், உயர்ந்த தரமான உடல் நலத்தையும் சக்தியையும் பெறுவதற்கும் உரிய இரகசியம். ஆதலால் விலையுயர்ந்த உணவை உண்பதையும், இயற்கைக்கு மாறான உணவுகளை அளவுக்குமீறி வயிற்றில் ஏற்றுவதையும் அல்லது நிரப்புவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். உங்கள் உணவு பற்களால் நன்கு அரைக்கப்பட வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தகுதியுடையதாக ஆக்குவதில் நீங்கள் பெரும்பணி செய்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்; உணர்ந்து தெளிவீர்கள்.

உண்பது நாள்தோறும் செய்யப்படும் ஒருவகை யக்ஞம் அல்லது புனிதமான நைவேத்தியம். உள் அமைந்த ஜீரண நெருப்பின்மீது அல்லது அதராக்கினியின்மீது பொழியப்படும் ஓர் அபிஷேகமே உணவு. வாழ்வதன் பொருட்டு நீங்கள் உண்ணுகிறீர்கள். சுவாசிப்பதும் உறங்குவதும்போல உண்பது ஓர் இன்றியமையாத பணி. ஆனால் அறிவில்லாத மக்கள் தங்கள் பசியைத் தீர்ப்பதற்காக உண்பதில்லை. ஆனால் தங்கள் ருசியுணர்வைத் திருப்தி செய்யவும், தங்கள் ஆசைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளவுமே உண்ணுகின்றார்கள். அவர்கள் ஆரோக்கியத்தைத் தரும் உணவுகளைப்பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை; ஆனால் அவர்கள் தங்கள் நாக்கை மகிழ்விக்கும், நிறங்களால் மகிழ்விக்கும் உணவு வகைகளையே விரும்புகின்றார்கள். அவர்கள் தங்கள் உணவுப் பொருள்களைச் செயற்கையாக ஆக்கிவிடுகின்றார்கள். அவர்கள் சுத்திகரிக்கப்பட்ட, டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட எல்லாவகை உணவுகளையும் உண்ணுகின்றார்கள். அவர்கள் ஊறுகாய் போட்ட பழங்களை உண்ணுகின்றார்கள் தங்களுக்கு ஆதாரமான ஆரோக்கியத்தின் மதிப்பைப்பற்றி அவர்கள் சிறிதும் கவலைப்படுவதில்லை.

அவர்களுடைய குறிக்கோள் ''வாழ்வதற்காக உண்'' என்பது அன்று; ஆனால், ''உண்பதற்காக வாழ்'';

''இஷ்டம்போல் உண்'' என்பனவாகும். செயற்கையான, ஒன்று குவிக்கப்பட்ட உணவே இந்நாளில் காணப்படும் மிகப் பெரும்பான்மையான நோய்களுக்குக் காரணம்.

உங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய, நீங்கள் அறிந்த சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களையே உண்ணுங்கள். அளவுக்குமீறி உண்பதைத் தவிருங்கள். உங்களுக்கு உண்மையான பசி இருக்கும்போது மட்டும் உண்ணுங்கள், உங்களால் திருப்திகரமாக ஜீரணம் செய்யக்கூடிய உணவுகளையே உண்ணுங்கள். உணவுண்ணும் ஒரு நேரத்தில் உங்களுக்குப் பசி இருக்கவில்லையென்றால், அடுத்த உணவு நேரம் வரைக்கும் காத்திருங்கள். வயிற்றில் வேண்டாமல் திணிக்க வேண்டாம். அவ்வப்போது பட்டினி இருங்கள். உணவுண்ணும் இடை நேரங்களை அடிக்கடி ஏற்படுத்திக் கொண்டு சிறிது சிறிதாக உண்ணுங்கள். மிக நல்ல ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள்.

உணவுமுறைப் பத்தியங்கள்

சாத்தியமாக இருந்தால் மோசம்பி, திராட்சை, ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளிப் பழங்களின் ரசத்தை ஒருவாரம் வரைக்கும் பருகி வாழ்க. (அல்லது குறைந்த பட்சம் 2 அல்லது 3 நாளைக்காவது). இக்காலத்தில் நாள்தோறும் ஒருமுறை எனிமா எடுத்துக்கொள்ளவும். திராட்சைப் பழங்களும் தக்காளிப் பழங்களும் இரத்தத்தை அளவிலும் தரத்திலும் பெருக்குகின்றன. இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் பாலும் பழங்களும் அருந்துக. பிறகு பகலில் உங்கள் வழக்கமான உணவை உண்ணுங்கள்; ஆனால் இரவில் பாலும் பழங்களும் மட்டும் அருந்துங்கள். எல்லா நோய்களுக்கும் இது பொதுவான சிகிச்சை.

பசலைக் கீரை மிகுந்த நன்மையைத் தருகின்றது. அதில் இரும்புச்சத்து உள்ளது.

சமையல்: சமைத்த காய்கறிகளின் தண்ணீரை வீசி வெளியே ஊற்றிவிட வேண்டாம்.

ரஜோகுணமுள்ள விலையுயர்ந்த வாசனைப் பொருள்களை காரசாரமாக இருக்குமாறு சேர்க்க வேண்டாம்.

சாத்துவீக உணவையே உண்ணுங்கள்.

ஓய்வாகவும் பொழுதுபோக்காகவும் இருங்கள்.

விவரமான குறிப்புக்களை அறிவதற்காக 'உடல் நலமும் மகிழ்ச்சியும்'' என்று நூலைப் படியுங்கள். (ரிஷிகேசம், சிவானந்தா வெளியீட்டுக் கழகம், வெளியிட்டுள்ளது).

கல்லீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் இருக்கும்போது கொழுப்பு இல்லாத உணவை உண்ணுக.

சிறு நீரக சம்பந்தமான நோய்கள் இருக்கும்போது உப்பில்லாத உணவை உண்ணுக.

நீரிழிவு நோய் இருக்கும்போது மாவு சர்க்கரை இல்லாத உணவை உண்ணுக.

யோக அப்பியாசங்களின்போது சாத்துவீக உணவை உண்ணுக.

பிராணாயாமம் செய்யும்போது வெண்ணெய், கற்கண்டு, பால் அருந்துக.

வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்போது மிளகாய் இல்லாத உணவை உண்ணுக.

காய்ச்சல் இருக்கும்போது புளி சேர்க்காத உணவை உண்ணுக.

ஹோமியோபதி மருந்துகளை உண்ணும்போது, பெருங் காயம் சேர்க்காத உணவை உண்ணுக.

புளிப்பும், எண்ணெயும், மிளகாயும், வெங்காயம்' வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்க்காத உணவையே எப்போதும் உண்ணுக.

இரத்தச் சோகை இருக்கும்போது பசலைக்கீரை, தக்காளிப்பழங்கள், திராட்சைப்பழங்கள் உண்ணுக.

ஆழ்ந்து தியானம் செய்யும்போது பழங்கள் ஆகிய உணவை உண்ணுக.

உணவும், உடல் நலமும்

ஆரோக்கியமும், நோயும் என்ற சிசுகளுடன் உணவு என்னும் காரணம் மிகவும் முக்கியமாக இணைக்கப் பட்டுள்ளது. தவறான உணவு, தவறான உண்ணும் பழக்கம், ஒழுங்கில்லாத சத்தில்லாத உணவு இவையாவும் பல்வேறு நோய்கள் வளர்வதற்குரிய காரணங்களாகின்றன.

அளவுக்குமேல் அல்லது அளவுக்குக் குறைவாகப் புரதங்கள், மாவுப் பொருள்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் தப்பான, சமநிலையில்லாத உணவாக அமைகின்றது; இதன் விளைவாகச் சமநிலையில்லாத ஆரோக்கியம், அல்லது நோய் ஏற்படுகின்றது. பல்வேறு வகையான உணவுகளின் பாகங்களைப் பற்றியும், இந்த உணவுப் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் கொண்டு நன்கு சமநிலையாக அமைந்த உணவை எப்படி உண்டாக்குவது என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் ஒரு சிறிதேனும் அறிந்திருப்பது அவசியம்.

எளிய, சத்துள்ள, தூய, சாத்துவீகமான உணவு உடல் நலத்தைப் பேண உதவுகின்றது. அது வீண் பொருள் களையும், நச்சுப் பொருள்களையும் பலனற்றனவாகச் செய்து, உடம்பைச் சுத்தப்படுத்தி கழிவுகளைச் செப்பமாக வெளியேற்றுகின்றது.

இயற்கைக்கு மாறான, தூய்மையற்ற, காரமான, சத்தில்லாத உணவு உடல் நலத்தைப் பாழாக்குகின்றது; பல்வேறு நோய்களுக்கும் காரணமாகின்றது. அழுகும் பொருள்களும், நஞ்சுகளும் தேங்குவதற்கு அது உதவி செய்கின்றது.

இரத்தத்தின் கட்டமைப்பு, உண்ணும் உணவிலும், பருகும் பானத்திலும் உள்ள இரசாயனக் கட்டமைப்பையும், ஜீரண உறுப்புக்களின் இயல்பான அல்லது இயல்புக்கு மாறாக உள்ள நிலைமையையும் பொறுத்து உள்ளது.

இரத்தம் காரச் சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உடம்பு ஒழுங்காக பணி செய்யும். பச்சையான பழங்களும், காய்கறிகளும் இரத்தத்தைக் காரச் சத்துள்ளதாக வைத்துக் கொள்ளுகின்றன. ஆதலால் பச்சையாகவே பழங்களையும், காய்கறிகளையும் உண்ணுங்கள்.

உங்கள் உணவின் ஒரு பாதியில் ரசமுள்ள பழஙகளும், இலை தலைகளும், ரசமுள்ள காய்கறிகளும் இருக்கட்டும்; அடுத்த பாதியுணவில் மாவுப் பொருள்களும், கொழுப்புகளும், புரதங்களும் கலந்திருக்கட்டும்.

ஒரு சராசரி மனிதனின் உடம்புக்கு 3 அவுன்சு புரதங்களும், 12 அவுன்சு மாவுப் பொருள்களும், 2 அவுன்சு கொழுப்பும் நாள்தோறும் வேண்டும். அதற்குத் தண்ணீர், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவையும் தேவைப்படுகின்றன. இவற்றின் அளவு வயது, பால், வேலை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப வேறுபடுகின்றது. (பால் — ஆண்பாலா, பெண்பாலா என்பது).

நம் உணவின் மிகவும் தேவையான பகுதி, தண்ணீர். நம் உடம்பின் எடையில் 70% சதவிகிதம் வரைக்கும் தண்ணீர் உள்ளது. நாள்தோறும் தோல், சுவாசப்பைகள், சிறுநீரகங்கள், ஜீரண அல்லது அன்னக்குழாய் ஆகியவற்றின் வழியாக 4½ பைன்டுகள் வரைக்கும் இழப்பு ஏற்படுகின்றது. (1 பைன்ட் = ⅛ காலன்). பானங்களைக்காட்டிலும் தண்ணீர் திசுக்களை அதிக அளவில் சுத்தம் செய்கின்றது. ஜீரணம் செய்வதற்கு அது அவசியமாக உள்ளது. உடம்பில் கரைசலில் உள்ள அழுக்குகளை அது நீக்குகின்றது. தோலிலிருந்து வியர்வை வடிவில் ஆவியாக மாறுவதன்வாயிலாக அது உடம்பின் வெப்பத்தை சீராக வைத்திருக்கின்றது.

நீங்கள் இழந்த உடல் நலத்தை ஒழுங்கான உணவு அல்லது வலிவுள்ள உணவு சிகிச்சை நிச்சயம் மீட்டுத்தரும். பட்டினி கிடப்பதற்கு அடுத்தபடியாக இதுவே சிகிச்சை

தரும் மிகப்பெரும் படைக்கலம்; இதையே நோய்க்கெதிராகப் போராடும் போர்க்களத்தில் இயற்கை மருத்துவர்கள் சொந்தமாக வைத்திருக்கின்றார்கள்.

உயர்ந்த புரத உணவுகளைப்பற்றி இயற்கை மருத்துவர்கள் அதிக முக்கியத்துவம் தந்து வலியுறுத்துவதில்லை. அவர்கள், "பழங்களும் காய்கறிகளும் மிக உயர்ந்த வகை உணவுகள். அவை இயற்கையான, நம்பிக்கையான, முதன்மையான உணவுகள் அவற்றில் உள்ள ஜீவாதாரமான உப்புக்கள் அபரிமிதமானவை; புரதங்களையும் மாவுச் சர்க்கரைப் பொருள்களையும் ஜீரணம் செய்யும்போது உடம்பில் அழுகிய பொருள்களும் நச்சுகளும் தோன்றுகின்றன; அவற்றை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றவும் அவற்றின் சக்தியை அழிக்கவும் இந்த உப்புக்கள் பயன்படுகின்றன. சுத்தப்படுத்தும் பொருள்கள் அவற்றில் இல்லை. அவை இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கி அதன் தரத்தையும் அளவையும் வளப்படுத்துகின்றன" என்று கூறுகின்றனர். மேலும் அவர்கள், "முதல்தரமான புரதங்களில் சிறிது மட்டும் உண்ணுங்கள். முதல்தரமான புரதம் செறிந்துள்ள பாலைச் சிறிது பருகுங்கள். பழங்களையும் காய்கறிகளையும் அதிக அளவில் உண்ணுங்கள். உடைந்த பருப்புகளையும், பச்சைப்பயறுகளையும் சிறிதளவு உண்ணுங்கள்" என்று கூறுகின்றனர்.

இயற்கை மருத்துவர்களின் கொள்கை "அழுகும் பொருள்களும் நச்சுகளும் (தடைகளும்) குவிந்து தேங்குவது மனித உடம்பில் தோன்றும் பெரும்பான்மையான வியாதிகளுக்குக் காரணம். ஆதலால் அவற்றை வலுவற்றனவாக ஆக்கி வெளியேற்றிவிடக்கூடிய உணவுப் பொருள்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவை போதிய அளவில் வழங்கப்பட வேண்டும்" என்பதாகும்.

ஆங்கில முறை மருத்துவர்கள் உணவுகளின் சக்திதரும் பண்புகள் அல்லது போஷாக்கைத்தரும் பண்புகளை எதிர்பார்க்கின்றார்கள்; ஆனால் இயற்கை மருத்துவர்கள் சுத்தம்

செய்து தூய்மைப்படுத்தும் பண்புகளை எதிர்பார்க்கின்றார்கள். உணவு பற்றிய முழு விளைவையும் ஆங்கில மருத்துவர்கள் தலைகீழாக மாற்றிவிட்டார்கள். அவர்கள் உணவு முறையின் சிரசாசனத்தைப் பழகி வருகின்றனர்.

ஊறுகாய்கள், சட்னி முதலியவை குறிப்பிட்ட போஷாக்கு மதிப்பு எதையும் உடையன அல்ல. புளி காய்கறிகளுடன் சமைக்கப்பட்டால் வைட்டமின் 'சி' சத்தைப் பாதுகாக்கும் திறம் உடையதாகின்றது.

நீங்கள் புரதங்கள், கொழுப்புகள், மாவுச்சர்க்கரைப் பொருள்கள், வைட்டமின்கள் ஆகிய யாவற்றையும் உண்ணலாம்; அப்படியிருந்தும் உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இல்லாமல் போகக்கூடும். மக்கள் குறிப்பிட்ட வகை உணவுகளை உண்ணப் பழகிப் பழக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டுள்ளனர்.

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் வேண்டிய சமநிலை உணவைக் கண்டுபிடியுங்கள் — எது முக்கியம், எது அத்தியாவசியம் என்று பாருங்கள். உணவு மலிவாகக்கூட இருக்கவேண்டும்.

பழங்களும் காய்கறிகளும் முழுமையாக அமைந்த ஓர் உணவை ஒரு நேரம் உண்ணுங்கள். அவை உங்கள் உடம்பில் நேர்த்தியாகச் செயல்படும். அவற்றின் செயற்பாடு சர்க்கரை, புரதங்கள் நிரம்பிய உணவுகளால் செய்யப்படும் தடைகளுக்கு ஆளாவதில்லை.

வறுத்த உணவுகள் ஜீரணிக்க முடியாதவை. கொழுப்பு அவற்றை ஊடுருவிச் செல்கின்றது. வயிற்றின் ஜீரண நீருக்கு அவற்றின் மீது செயல்படும் சக்தி இல்லை. உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மைதரக்கூடிய நுண்ணிய போஷாக்குச் சாரங்கள், வறுப்பதனால் அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன உணவுகளின் ஆரோக்கிய மதிப்பு அவற்றைச் சுடுவதனாலும் அழிகின்றது. சமையலுக்குப் பயன்படும்

நெய்யில் உள்ள வைட்டமின் 'A' சத்து பெரும் அளவில் இழக்கப்படுகின்றது.

தீட்டிய அரிசி, தீட்டிய மாவு, தீட்டிய சர்க்கரை போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் உங்களுக்கு நன்மை செய்வதைக் காட்டிலும் அளவற்ற தீங்கையே செய்து வந்துள்ளன.

நெல்லை ஒரு மரச் சட்டியில் அல்லது உரலில் அவ்வப் போது சிறுசிறு அளவாக இட்டு உலக்கையால் குத்தி உமியைப் பிரிக்கவேண்டும். கோதுமையை வீட்டிலேயே அரவைக்கல்லில் இட்டு மாவு அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மாவைச் சல்லடையில் சலிக்கக் கூடாது.

இயற்கை உரம் பயன்படுத்தப்படுகின்ற வளமுள்ள மண் நிலம், நல்ல உடல் நலத்தைத் தரக்கூடிய சத்துள்ள தூய உணவு விளைவதற்கு மிகவும் அவசியம். செயற்கை உரங்கள் நிலத்தைப் பாழாக்கி விடுகின்றன; உணவு தானியங்களின் வளர்ச்சிக்குத் துணையாக இருக்கின்ற, சுவையூட்டும் வித்தின் பாகங்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பனவாகி நோயைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

நோயுள்ள போது பட்டினி இருங்கள். உங்களுக்கு நலன் ஏற்படும். நோய் பறந்து ஓடிவிடும். நோயுள்ள போது உண்ணும் உணவு நோயை வளர்த்து வலிமை பெறச் செய்துவிடுகின்றது.

நீண்ட கால உண்ணா விரதத்தை மேற்கொள்ளும் நிலையில் நீங்கள் இருக்கவில்லையென்றால், குறுகிய கால உண்ணா விரதங்களால், அளவான உணவையும் பழங்களையும் உண்பதனால், நீங்கள் அளவற்ற நன்மையைப் பெறுவீர்கள். வைத்திய முறையில் குணம் பெறுவதற்கு இதைவிட இன்னும் நீண்டகாலம் பிடிக்கும்.

நீண்டகால உண்ணுவிரதம் எவ்வளவு விரைவில் குணத்தை உண்டாக்குமோ, சரியான உணவு சிகிச்சை முறை அவ்வளவு விரைவில் இல்லையென்றாலும் நிச்சயமாக குணத்தை உண்டாக்கும். ஆதலால் சரியான, விவேகமான உணவு முறையின் உதவியை நாடுங்கள்.

இயற்கைச் சிகிச்சை முறைகளால் நீங்கள் குணம்பெற்ற பிறகு இயற்கை மருத்துவக் கொள்கைகளுக்கு இணங்க அமைந்த சத்துள்ள உணவு முறையைப் பின்பற்றியே நீங்கள் எப்போதும் வாழவேண்டும். சரியான திறம்வாய்ந்த ஆரோக்கியத்தை அப்போதுதான் உங்களால் எதிர் காலத்தில் நன்கு பேணி வரமுடியும். இயற்கைச் சிகிச்சை முறைகளினால் உங்கள் நோய் குணமான பின்னும், நீங்கள் உங்கள் பழைய வாழ்க்கை முறைகளுக்கே திரும்பிச் சென்று, உங்கள் நோயிக்குக் காரணமான உணவுகளையே உண்ணத் தொடங்கினால், இயற்கைச் சிகிச்சையினால் நீங்கள் பெற்ற நன்மை என்ன ?

பாதுகாக்கும் உணவுகள்

இவை வைட்டமின் சத்துக்களையும் தாதுப்பொருள் களையும் வழங்கும் உணவுகள்; இவற்றால் குறிப்பிட்ட நோய்கள் வராமல் உடம்பைப் பாதுகாக்கின்றன.

பால், வெண்ணெய், பாலாடை, பாலாடைக் கட்டி, பச்சையாகவே உண்ணத்தக்க கீரைகள், காய்கறிகள், மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவை யாவும் பாதுகாக்கும் உணவுகளாகும்.

ஒரு பைண்ட் பால், ஓர் ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளி, ஓர் அவுன்சு வெண்ணெய், பச்சடி ஆகியவை ஒருவருக்கு ஒரு நாளுக்கு வேண்டிய பாதுகாக்கும் உணவுகளை வழங்கக் கூடியவை.

நவதானியங்கள்

சுத்தமான ஒவ்வொரு மனித உணவிலும் தானியங்கள் முக்கிய ஆகாரப் பொருள்கள் ஆகின்றன. இந்தியாவில் அரிசி, கோதுமை அல்லது தினை முதலியவை உணவின் பெரும் பகுதியாகின்றன. தானியங்கள் மாவுப் பொருள்களைத் தரக்கூடியவை அல்ல. அவற்றில் வைட்டமின் சத்துக்கள் மிதமாக உள்ளன. பெரும் பான்மையாக அமைந்த தானிய உணவில் பருப்பு வகைகள் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். தானியங்களில் வைட்டமின் 'C' சத்து இல்லை; புரோடின் சத்தும் இல்லை.

முழுமையான தீட்டப்படாத தானியங்களில் வைட்டமின் 'B' பிரிவுகள் உள்ளன. தீட்டப்பட்ட தானியங்களாகிய வெள்ளை மாவு, பெரும் அளவில் அரைக்கப்பெற்ற அரிசி ஆகியவை தம் வைட்டமின் சத்துக்களை அதிக அளவில் இழந்து விடுகின்றன. முழுமையான தானியங்களில் மேல் நிலைப்படலங்களாக உள்ள வைட்டமின்கள் இயந்திரத்தில் அரைக்கப்படும்போது நீங்கி விடுகின்றன. பெரும் அளவில் வைட்டமின்கள், இயந்திரத்தில் அரைக்கப்பட்டாலும் இழக்காத ஒரே தானியம் புழுங்கலரிசிதான். ஏனைய அரிசிகளைக் காட்டிலும் புழுங்கலரிசி மிகவும் உயர்ந்தது. பெரும் அளவில் அரைக்கப்பட்டுத் தீட்டப்படும் அரிசியை உண்ணும் பழக்கத்தினால் 'பெரிபெரி' என்னும் வீக்க நோய் உண்டாக ஏதுவாகின்றது. தீட்டப்பெற்ற மாவுப்பொருள்களை உண்பதனால் பற்களில் காரை படிகின்றது.

புரதங்கள்

பெரும் அளவில் புரதங்கள் உள்ள இறைச்சி முதலான உணவுகள் உடம்புக்கு மிகவும் பயன்தருகின்றன என்று ஆங்கிலமுறை மருத்துவர்கள் நினைக்கின்றனர். அவர்கள், "இத்தகைய உணவுகள் மிகவும் போஷாக்கு உள்ளவை" என்று கூறுகின்றனர். அவர்கள் நோயாளிகளிடம், "அதிக

அளவில் இறைச்சியை உண்ணுங்கள், நீங்கள் வலிமையும் உடல்நலமும் பெறுவீர்கள்'' என்று கூறுகின்றனர். இது வருந்தத்தக்க ஒரு தவறு ஆகும். பருப்பு வகைகளும் இறைச்சியும் அதிக அளவில் உண்ணப்படும் போது அவை உடம்பில் ஆரோக்கியத்தைக் குறைக்கின்ற நச்சுப்பொருள் களை ஏராளமாக உண்டாக்குகின்றன: சிறுநீரகங்களில் அதிக சுமை ஏற்றப்படுகின்றது. அவற்றால் ஒழுங்காக வேலை செய்ய முடிவதில்லை. கிறுநீரகங்களில் வீக்கம் (பிரைட் நோய்) உண்டாகின்றது. நோயாளியின் சிறுநீரில் அதிக அளவு 'அல்பமின்' வெளியேறுகின்றது.

இறைச்சி, இயற்கைக்கு மாறான உணவு. அது சிறு நீரகங்களுக்குச் சுமையை ஏற்றுகின்றது. அது பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது. அது குடலில் நாக்குப் பூச்சி போன்ற புழுக்களை உற்பத்தி செய்கின்றது. அது அறிவை மழுங்கச் செய்து காமத்தைத் தூண்டுகின்றது. அது துர்நாற்றம் நிறைந்தது. சுய நினைவற்ற நிலையில் மது அருந்தியதால் எற்படும் போதையில் மக்கள் உண்ணு கின்றனர். இறைச்சியை உண்பவர்களின் நிலைமை மிகவும் பரிதாபகரமானது.

இறைச்சியில் உள்ள புரதங்களின் தரம், பால், பாலடைக்கட்டி ஆகியவற்றால் ஈடுசெய்யமுடியும்.

புரதங்கள் ஜீரணிக்கப்பட்டு உடம்பில் ஐக்கியம் ஆகவில்லையென்றால் அவை புளித்துப்போய் அழுகிவிடு கின்றன; அவற்றிலிருந்து விஷவாயுக்களும் நஞ்சுள்ள அன்னியப் பொருள்களும் உற்பத்தியாகின்றன. பெரும் அளவில் புரதம் உள்ள உணவைக் காட்டிலும் புரதம் குறைந்த அளவில் உள்ள உணவே மிகவும் நல்லது. குறைந்த பட்சம் புரதம் ஒரு நாளுக்குத் தேவைப்படும் அளவு 2 அவுன்சுகள்.

உணவில் தேவைப்படும் புரதத்தை அரிசி உணவு மட்டும் உண்பதனால் பெற முடியாது. ஆகவே நீங்கள்

அரிசி உணவில் ஒரு பாகத்திற்குப் பதிலாக கோதுமை அல்லது பருப்புகள் போன்றவற்றை உண்பது, வேண்டிய அளவு முழு புரதத்தைத் தந்து ஈடு செய்யும்.

சோயா பருப்பு அபரிமிதமான புரதச் செல்வத்தை உடையது. உயிர் வாழ் அறிவியல் மதிப்பில் அது பாலுக்குச் சமமான புரதத்தை உடையது. தேங்காயில் குறைந்த அளவு புரதம் உள்ளது.

பருப்பு வகைகள்

பட்டாணி, அவரை, உடைந்த பருப்பு, பயறு முதலியன பருப்பு வகைகளாகும். அவற்றில் புரதம் உயர்ந்த அளவில் உள்ளது; எனினும் உயிரின வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய அளவு மதிப்பு உடையதன்று. சைவ உணவில் தானியங்களை நிறைவு செய்ய அவை மிகவும் நல்லவை. வைட்டமின் 'B' பிரிவுகளை வழங்கும் மூலகாரணமாக அவை உள்ளன. கடலைப்பருப்பிலும், பச்சைப் பயற்றில் குறைந்த அளவிலும் வைட்டமின் 'C' சத்துக்குரிய அமிலம் பாராட்டத்தக்க வகையில் உலர்ந்த நிலையில் உள்ளது.

பருப்புகள் முளைவிடச் செய்தல்

பருப்புகள் எல்லாவற்றிலும் உள்ள வைட்டமின் 'C' சத்தை, அவற்றை முளைக்கச் செய்வதனால் அதிகரிக்கச் செய்யலாம். பயறுகள் முளைவிடும்போது மிகவும் பயனுள்ளவை ஆகின்றன. சொறி நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தியுள்ளவை ஆகின்றன. முளைவிடுவதனால் வைட்டமின் B' பிரிவுகளின் வளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகின்றது. பருப்புகளின் முளைக் கட்டினால் சொறிநோய்வராமல் தடுப்பது மிகவும் வெற்றிகரமாகக் கடந்த ஒரு நூற்றாண்டுக்கும் மேலாக நடைபெற்று வருகின்றது. வழிமுறை பின்வருமாறு:—

வேண்டும் அளவு முழுமையான பருப்பு அல்லது பயறு, ஒரு மனிதருக்கு வேண்டிய அளவு 2 அவுன்சு என்ற கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு 12 அல்லது 24 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு தண்ணீரை வெளியே ஊற்றிவிட்டுப் பயறுகளை எடுத்து ஈரத்துணியின் மீது பரப்ப வேண்டும் அல்லது ஈரமான மெல்லிய சாக்குப் பையின்மீது பரப்ப வேண்டும். பிறகு மற்றொரு ஈரத் துணியில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும் அல்லது மெல்லிய சாக்குப் பையில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். தண்ணீரை அதன்மீது அடிக்கடி தெளித்துத் துணி அல்லது சாக்கு ஈரப்பதத்தில் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சில மணி நேரங்கள் கழிந்த பிறகு சின்னச் சின்ன முளைகள் தோன்றும். இவை ½ அல்லது 1 அங்குலம் நீளத்துக்கு முளை நீண்டால் இந்த நடவடிக்கை முற்றுப் பெறுகின்றது. முளையிட்டு 30 மணி நேரம் ஆகிவிட்டால் வைட்டமின் 'C' சத்தின் அளவு உயர்ந்த பட்சத்துக்கு உரியது கிடைக்கின்றது.

காய்கறிகள்

பச்சைக் கீரைகளில் பொதுவாகக் க்ரோடின், சொறி நோயைத் தடுக்கும் அமிலம், சுண்ணும்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து ஆகியவை செழிப்பாக உள்ளன; பச்சையம் இவற்றில் வளமாக உள்ளது.

வேர்கள் மற்ற காய்கறிகள் பல்வேறு வகையான போஷாக்கு மதிப்புள்ளவை. இவற்றுள் பெரும்பான்மை யானவற்றில் சொறி நோயைத் தடுக்கும் அமிலம் மிதமான அளவில் உள்ளது. கேரட் காய்களில் கரோடின் மிகுந்த அளவில் உள்ளது.

கொடிகளில் காய்க்கும் காய்களில் போஷாக்கு மதிப்பு பொதுவாக, ஒரு சிறிதும் இல்லை; ஆனுல் பாகற்காயில் சொறி நோயைத் தடுக்கும் அமிலம் ஏராளமாக உள்ளது. மஞ்சள் பூசணிக்காயில் கரோடின் மிகுந்த அளவில் உள்ளது.

உருளைக்கிழங்கில் மாவுப் பொருளின் அளவு மிக அதிகமாக உள்ளது. உடம்பில் எரிபொருளாகப் பயன்படும் நல்ல உணவாகவும் அது உள்ளது. சொறி நோயைத் தடுக்கும் அமிலம் அதில் மிதமாக உள்ளது. உணவுக்கு வேண்டிய சர்க்கரைச் சத்துக்கு அது முக்கியமான மூலகாரணம்.

தக்காளியில் கரோடினும் சொறி நோயைத் தடுக்கும் அமிலமும் மிகுதியாக உள்ளன. அதில் இரும்புச் சத்தும் உள்ளது.

பச்சடிக் கீரை, பச்சடிக்குப் பயன்படும் தண்ணீர்ச் செடி, தோட்டச் செடி, பசலைக் கீரை, முட்டைக்கோசு ஆகியவை சத்துள்ள காய்கறிக் கூட்டத்தைச் சேர்ந்தவை. உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, கேரட் காய் ஆகியவை உடம்புக்கு உரமாகப் பயன்படும் காய்கறிக் கூட்டத்தைச் சேர்ந்தவை.

பச்சடிக் கீரை, பசலைக் கீரை, முட்டைக்கோசு, பச்சடிக்குப் பயன்படும் தண்ணீர்ச் செடி, தோட்டச் செடி, முட்டைக்கோசு பூ முளைகள் ஆகியவற்றில் தாது உப்புக்கள் கணிசமான அளவில் உள்ளன. இவற்றிற்கு அடுத்தபடியாக வருபவை தக்காளி, முட்டைக்கோசுப்பூ, வெள்ளரிக்காய், வெள்ளரிப்பழம், முள்ளங்கி, தோட்டக் கீரை, முருங்கைக் காய் ஆகியவை. முலாம்பழத்திற்கு இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் சக்தி மிகுதியாக உள்ளது.

ஒரு பகுதி பச்சையாகவும், ஒரு பகுதி சமைத்தும் உண்ணப்படுகின்ற காய்கறி உணவு, உணவு வகைகளில் மிகச்சிறந்ததாகும்.

காய்கறிகளின் முழு அளவுப் பயனையும் பெறுவதன் பொருட்டு, சிலவகைகளைப் பச்சையாக உண்ணுக; ஏனெனில் காய்கறிகள் தம் இயல்பான நிலையில் மட்டுமே வைட்டமின் 'C' சத்தைக் கொண்டுள்ளன.

பச்சடிக் கீரை, பச்சடிக்குப் பயன்படும் தண்ணீர்ச் செடி, தோட்டச் செடி, முட்டைக்கோசு ஆகியவற்றைச் சமைக்காமலே உண்ணலாம். கேரட் காயைப் பொடி செய்து பச்சையாகவே உண்ணலாம்.

காய்கறிகள் கரடுமுரடான பகுதிகளையும் கொண்டுள்ளன; இவை உணவின் பெரும் அளவாக அமைகின்றன; கழிவுகளை வெளியேற்றும் பணி ஒழுங்காக நடைபெறுவதற்கு இவை மிகவும் தேவைப்படுகின்றன. காய்கறி உணவு போதிய அளவில் இல்லையென்றால் மலச்சிக்கல் உண்டாகின்றது.

. நீண்டநாள் தீராமல் உள்ள வியாதிகளைக் குணப் படுத்துவதற்கு இயற்கை மருத்துவர்கள் கண்டிப்பான காய்கறி உணவை உண்ணுமாறு உத்தரவிடுகின்றார்கள். உடம்பில் நீண்ட காலமாகத் தேங்கிக் குவிந்துள்ள நச்சுப் பொருள்களை எல்லாம் உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றும் பணியைக் காய்கறி உணவு திறம்படச் செய்கின்றது.

காய்கறிகள் பாத்திரம் நிரம்பிய நீரில் கொதிக்க வைக்கப்படுகின்றன. தாது உப்புக்கள் கரைந்து காணப் படும் அத்தண்ணீர் பயனின்றி வெளியே ஊற்றிவிடப் படுகின்றது. பிறகு மக்கள் பயனற்ற, மதிப்பற்ற, சத்தற்ற, வரண்ட பகுதிகளை உண்ணுகின்றார்கள்; அவற்றைக் கேவலம், ஒரு நாய்கூட முகர்ந்து பார்க்கவும் துணியாது. போஷாக்கு மிகுந்த அரிசிக்கஞ்சி வெளியே ஊற்றப் படுகின்றது. உணவுப்பகுதிகள் தேய்ந்து போகின்றன. தாது உப்புக்கள் நீங்கிவிடுகின்றன. இவ்வாறு தேயும் முறையால் உங்கள் உணவில் இருந்து அத்தியாவசியமான தாதுப்பொருள்கள் அறவே நீக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய தாதுக்கள் நீங்கிய, சத்து நீங்கிய உணவுகளைத் தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் தத்தம் விருப்பத்தையும், நாக்கு ருசியையும் திருப்தி செய்து கொள்வதற்காக உண்ணு கின்றனர். இதன் விளைவாக அவர்கள், பெரி—பெரி நோயையும் பல்வேறு வகையான பிற நோய்களையும்

வளர்த்துக்கொள்கின்றனர். அவர்கள் அறிவில்லாத குற்றவாளிகள்; அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கங்கள் முட்டாள்தனமானவை.

வேர்க்காய்கறிகளும் கிழங்குகளும் ஒருபோதும் தோல் உரிக்கப்படக் கூடாது; நறுக்கப்படக் கூடாது; சமைப்பதற்கு முன்பு தண்ணீரில் ஊறவைக்கப்படக் கூடாது; ஏனெனில் கரையும் சத்துக்கள் தண்ணீரில் கரைந்து விடுகின்றன. அவற்றை முதலில் நன்ருகக் கழுவவேண்டும்; பிறகு நறுக்கிச் சமைக்கப்பட வேண்டும்.

காய்கறிப் பச்சடிகள்

I

பச்சடிகள் நலம் தருபவை; ஊட்டந் தருபவை; ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தவை. கேரட்டுகள், தக்காளிப் பழங்கள், வெள்ளரிக்காய்கள் ஆகியவற்றைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். கொஞ்சம் தேங்காய்த் துருவல் கொத்தமல்லித் தழைகள் சேருங்கள். எலுமிச்சம் பழ ரசத்திஞல் சுவையும் மணமும் ஊட்டுங்கள். சிறிதளவு உப்பைத் தூவி விடுங்கள்.

II

உங்களுக்குப் பழங்கள் கிடைக்காதபோது, நூக்கல், முட்டைக்கோசு, கேரட்டுகளின் தூள், தக்காளிப்பழங்கள், முள்ளங்கி ஆகியவை சுவையுள்ள உயர்ந்த போஷாக்கு களின் பச்சடியாக அமையும். உலர்ந்த பழங்களும் உங்கள் நோக்கத்தை நிறைவேற்றக் கூடியவை.

III

பச்சைக் கீரை, சிகரி, பச்சடிக்குப் பயன்படும் தண்ணீர்ச் செடி, தோட்டச் செடி, முள்ளங்கி, தக்காளிப் பழங்கள் தோட்ட மூலிகை போன்ற காய்கறிகளைப் பச்சை யாகவே பயன்படுத்தி நறுக்கித் தயார் செய்து பச்சடியைப்

பக்குவப்படுத்துவதற்காக உப்பையும் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையும் சேர்க்கவும்.

IV

முட்டைக்கோசு, கேரட்டுகள், பாதாமிப்பருப்பு ஆகியவற்றை அழகாகத் தனித்தனியே நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சுவைக்காகச் சிறிது உப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இதைப் பச்சடியாகப் பரிமாறுங்கள். இது ஓர் அழகான தயாரிப்பு.

V

மற்றொரு வகையான பச்சடி பின்வருமாறு :

பச்சையாகக் கேரட்டைப் பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். ஆப்பிள் பழங்களைச் சிறு துணுக்குகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். தக்காளி பழங்களை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைச் சேர்த்து மணம் ஊட்டுங்கள். இது தூய்மைப்படுத்தக்கூடிய, போஷாக்கைத் தரக்கூடிய நல்ல உணவு; மேனிக்கு நிறம் ஊட்டக்கூடியது; பசியைத் தூண்டக் கூடியது.

VI

கீரைப் பச்சடி : 2 அவுன்சு பச்சைக்கீரை, 2 அவுன்சு தக்காளி 1 அவுன்சு வெள்ளரிக்காய், இவற்றைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எலுமிச்சம் பழரசத்தை ஊற்றி மணம் ஊட்டுங்கள், சுவைக்காக உப்பும் மிளகுத் தூளும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

VII

முட்டைக்கோசுப் பச்சடி : பச்சை முட்டைக் கோசை அழகாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள், பச்சடிக்குப் பயன்படக் கூடிய தண்ணீர் செடி, முள்ளங்கி ஆகியவற்றைச் சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எலுமிச்சம்பழ ரசத்தினுல் மணம் ஊட்டுங்கள். சுவைக்காக உப்பும் மிளகுத்தூளும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

பச்சடியை வாயில் பற்களால் நன்ருக அரையுங்கள். நார்ப்பகுதிகளை விழுங்க வேண்டாம்.

பழங்களாலும் காய்கறிகளாலும் அமைந்த பச்சடிகளைப் பாலுடன் சேர்த்தும் உண்ணலாம்; இத்தகைய பச்சடிகளில் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைச் சேர்க்கக்கூடாது.

மாவுப் பொருள்கள்

மாவுப் பொருள்களும் கொழுப்புகளும் அவ்வளவு முக்கியமாகத் தேவைப்படுவன அல்ல. சர்க்கரைப் பொருள்கள் அல்லது புரதங்கள் தருவதைக் காட்டிலும் இரட்டிப்பு மடங்கு சக்தி மதிப்பு அவற்றுக்கு உண்டு.

பச்சையான மாவுப் பொருள் எளிதில் ஜீரணிக்கப்பட முடியாது; ஏனெனில் தானியத்தைச் சுற்றிலும் சூழ்ந்துள்ள மெல்லிய தோல்போன்ற பகுதி மாவுப் பொருளின் மீது உமிழ்நீர் செயல்படுவதைத் தடுக்கின்றது. சமைக்கப்படும் போது இது ஈரப்பதத்துடன் கூடிய வெப்பத்திஞல் உடைகின்றது; ஏனெனில் மாவுப் பொருள் தண்ணீரைக் கிரகித்து உப்புகின்றது. இவ்வாறு மாவுப் பொருளின்மீது வாயில் உள்ள உமிழ்நீர் மெதுவாகச் செயல்படத் தொடங்குகின்றது.

தாவரங்களின் எல்லாப் பகுதிகளையும் சுற்றிலும் சூழ்ந்துள்ளதும், உயிரணு அறைகளின் முக்கியமான பகுதியாக உள்ளதும் மெல்லிய தோலாகும். எல்லாக் காய்கறிகளின் திசுக்களுக்கும் உரிய வடிவ அமைப்பை அது அமைக்கின்றது. மனித உடம்பில் அது சிறிதளவு மட்டுமே ஜீரணம் செய்யப்படுகின்றது. இப்பகுதி வளமாக உள்ள காய்கறி உணவுகள், உணவில் முக்கியமான மதிப்புள்ளவை; ஏனெனில் இவை உணவின் கரடுமுரடான பகுதிகளை வழங்குகின்றது. ஜீரணிக்கப்படாதது எனினும் இப்பொருள் தீங்கற்றது; குடலில் பெரும் அளவில் சேர்ந்து அதன் செயற்பாட்டைத்

தூண்டி விடுகின்றது. சமைக்கப்படுவதனல் இத்தோல் பகுதி மிருதுவாகின்றது. இது மலச்சிக்கலுக்கு எதிராகச் செயல்படுகின்றது.

உருளைக்கிழங்குகள், சீமைச் சிவப்பு முள்ளங்கிகள் போன்ற மாவுப்பொருள் உள்ள கிழங்குகளும், வேர்களும் அவசியம் சமைக்கப்பட வேண்டும். சமைப்பதனல் கடின மான மாவுப் பொருள் உருண்டைகள் உடைக்கப்பட்டுத் தனித்தனியே பிரிக்கப்படுகின்றன; ஜீரண நீர்கள் அவற்றை ஊடுருவிச்செல்வது எளிதாகின்றது.

தாது உப்புக்கள்

இயற்கை உணவுகள் எல்லாவற்றிலும் தாது உப்புக்கள் இருக்கின்றன. தவருன தயாரிப்பு முறைகளும், சமையலும் அடிக்கடி அவற்றை இழப்பதற்குக் காரணமாகின்றன.

தாது உப்புக்கள் எலும்புகளையும் பற்களையும் பலப் படுத்துகின்றன. இரத்தத்திற்கு நிறம் ஊட்டும் சிவப்புப் பிராணவாயுவை அவை உருவாக்குகின்றன. உடம்பின் ஒவ்வொரு உயிரணுச் சிற்றறையினுள்ளும் அவை நுழை கின்றன. ஜீரண நீர்களின் ஒரு பகுதியாக அவை அமை கின்றன. இரத்தத்தின் காரச்சத்தை அவை பேணிக் காக்கின்றன. இரத்தம் கெட்டிப்பட அவை உதவுகின்றன.

உயிர் வாழ்வதற்குரிய தாது உப்புக்கள் அன்ருட உணவில் தாராளமாக வழங்கப்படுவதன் அடிப்படைத் தேவையையும் மதிப்பையும் ஆங்கிலமுறை மருத்துவர்கள் புறக்கணிக்கின்றார்கள். இது மிகவும் வருந்தக்கூடிய பயங்கரமான தவறு என்பது மிகவும் நிச்சயம்.

இரும்புச்சத்து, சுண்ணும்புச்சத்து, கார உப்புச்சத்து, உப்புச்சத்து, மக்னீசியம், சிலிகான் போன்ற உயிர் வாழ்வுக்குரிய தாது உப்புக்கள் ரசமுள்ள பழங்களிலும், ரசமுள்ள காய்கறிகளிலும் ஏராளமான அளவில் உள்ளன.

ஆதலால் ரசமுள்ள பழங்கள், தழைகள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றை உண்ணுங்கள்.

தாது உப்புக்களும் கொழுப்புகளும் தேங்காயில் அதிக அளவில் உள்ளன. சிறுசிறு அளவுகளாக அதை உண்ண வேண்டும். கிடைக்கக் கூடிய எந்த வகையான உணவைக் காட்டிலும் தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடியாக ரசாயனத் திரட்சியுடையது தேங்காய்தான்.

திராட்சை, சீமை இலந்தை, பேரிக்காய், ப்ளம் பழங்கள், செர்ரி பழங்கள், பீச் பழங்கள், மாம்பழங்கள் ஆகியவற்றில் தாது உப்புக்கள் தாராளமாக உள்ளன. உடம்பில் எரிபொருளாகப் பயன்படும் சர்க்கரைகளும் எளிதில் கரையக்கூடிய வடிவில் அவற்றில் பெரும் அளவில் உள்ளன.

உலர்ந்த பட்டாணிகள், அவரைகள், பசுங் கீரைக் காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பசலைக்கீரை, உலர்ந்த திராட்சைகள், பச்சைப்பட்டாணிகள், பச்சடிக் கீரைகள், தக்காளிப்பழங்கள், முட்டைக்கோசு ஆகியவற்றில் இரும்புச் சத்து நிறைய உள்ளது.

கொட்டைப்பருப்புகள், தானியங்கள், உலர்ந்த பழங் கள், பட்டாணிகள், அவரைகள் ஆகியவற்றில் தாமிரச் சத்து உள்ளது. தாமிரச்சத்து வழங்கப்பட்டால்தான் உணவில் உள்ள இரும்புச்சத்து முழுவதையும் உடம்பு பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

கழுத்துக்கு முன்னால் அமைந்துள்ள தைராய்டு சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹார்மோனில் ஒரு பகுதியாக உள்ளது, அயோடின். அது மிகச்சிறிய அளவில்தான் வேண்டியுள்ளது; ஆனால் அது உணவில் முற்றிலும் குறைந்து போனால் தைராய்டு சுரப்பி ஒழுங்காகத் தன் பணியைச் செய்வ தில்லை. தொண்டையின் முற்பகுதியில் ஏற்படும் வீக்கம் இதன் விளைவாகும்.

அயோடின், கடற்பாசியில் மிகுதியாக உள்ளது. பருப்புகள், கீரைகள், பால் ஆகியவற்றில் அயோடின் சிறிதளவு காணப்படுகின்றது.

ஓட் என்னும் தானியம் போஷாக்கு நிறைந்தது. பார்லி அரிசியில் தாதுக்கள் மிகுதியாக உள்ளன. அது மிகவும் சத்வீகமான உணவு. பார்லிரொட்டி சத்துள்ள உணவாகவும், மிகவும் நன்மை தருவதாகவும் உள்ளது.

பாதாமிப் பருப்பு, தவிடு, அத்திப்பழங்கள். தேன்பாகு, கடுகு, ஒலிவ இலைகள், பசலைக்கீரை, சீமைச் சிவப்பு முள்ளங்கி முளைகள், சோயா பீன் பருப்பு, வாடா மல்லிகை, பச்சடிக்குப் பயன்படும் தோட்டச் செடி, எள்ளு, புளி ஆகியவற்றில் சுண்ணும்புச்சத்தும் இரும்புச்சத்தும் ஏராளமாக உள்ளன.

பால்

இயற்கையில் நிலவும் ஏறக்குறைய நிறைவான உணவு, பால். பால் புதிதாக இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமுள்ள பசுவினிடம் கறந்த பாலாக இருந்தால், காய்ச்சாமலே அதைப் பருகலாம். மாம்பழத்துடன் பாலைப் பருகுவது மிகவும் அனுகூலமாகும். இரும்புச்சத்து, சொறிநோயைத் தடுக்கும் அமிலம் ஆகியவை தவிர முக்கியமான போஷாக்குச் சத்துக்கள் எல்லாம் பாலில் மிகுதியாக உள்ளன.

குழந்தைகளின் உணவில் போதிய அளவு பாலும் வெண்ணெயும் இடம்பெற வேண்டும். எலும்புகளைப் பலப்படுத்துவதற்குத் தேவையான முக்கியமான சுண்ணும்புச் சத்து பாலில் உள்ளது. சுண்ணும்புச்சத்து லயமாவதற்கு வேண்டிய முக்கியமான வைட்டமின் 'D' சத்து வெண்ணெய்யில் உள்ளது.

வெண்ணெய்யும், நெய்யும் பாலின் கொழுப்பால் ஆகின்றன; இவற்றில் வைட்டமின் 'A' சத்து மிகுதியாக

உள்ளது. வறுக்கும் சாதனமாகப் பயன்படும்போது நெய்யில் உள்ள வைட்டமின் 'A' சத்து பெரும் அளவில் அழிந்து விடுகின்றது.

தயிர், உணவின் மிகவும் நல்ல ஒரு பொருளாகும். மோர், குளிர்ச்சியுள்ள, போஷாக்கு மிகுந்த பானம். பால் பொதுவாக, உணவின் தனிச்சிறப்புள்ள, சுண்ணும்புச் சத்தை வழங்கும் மூல காரண உணவாகும். பொங்க வைத்துக் குளிரவைத்த பால் பயனற்றது.

பழங்கள்

இனிப்புப் பழங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லவை. ஆரஞ்சுப் பழங்களிலும் எலுமிச்சம் பழங்களிலும் சொறி நோயைத் தடுக்கும் அமிலம் ஏராளமாக உள்ளது. சொறி நோயைக் குணப்படுத்த அவை உதவுகின்றன. புளிப்புள்ள பழங்கள் நலம் தருவன அல்ல. அவை இரத்தத்தின் காரச் சத்தைக் குறைக்கின்றன; இவ்வாறு அவை பல நோய்களுக்கு முன்னேற்பாடு செய்துவிடுகின்றன.

பேரீச்சம்பழங்கள், அத்திப்பழங்கள், உலர்ந்த திராட்சைகள், சப்போட்டா, முலாம் பழம், மாம்பழங்கள், ஆகியவை இனிப்புப் பழங்களின் கூட்டத்தைச் சேர்ந்தவை.

ஆரஞ்சுப் பழங்கள், அன்னுசிப் பழங்கள், பாதாம் பழங்கள், ஆப்பிள் பழங்கள், 'பீச்' பழங்கள், எலுமிச்சம் பழங்கள் ஆகியவை அமிலச் சத்துள்ள பழங்களின் கூட்டத்தைச் சேர்ந்தவை. இனிப்புள்ள ஆப்பிள் பழங்கள், ஆரஞ்சுப் பழங்கள், திராட்சைப் பழங்கள் ஆகியவையும் உண்டு.

பப்பாளிப் பழமும் மாம்பழமும் கரோடின் சத்தை மிகுதியாகக் கொண்டுள்ளவை; அவற்றில் அமிலச்சத்தும் மிதமாக உள்ளது.

நேந்திரம் பழங்களும் வாழைப் பழங்களும் வைட்டமின் சத்து உள்ளவை அல்ல.

உலர்ந்த பாதாம் பருப்புகளில் வைட்டமின் 'A' சத்து மிகுதியாக உள்ளது.

உலரவைத்த அல்லது தண்ணீரில் கொஞ்சம் வேக வைத்த அத்திப் பழங்கள் மலக்கழிவை எளிதாக ஆக்கும் உணவாகின்றன. மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்தவும் அவை உதவுகின்றன.

எலுமிச்சம் பழங்களும், திராட்சைப் பழங்களும், ஆரஞ்சுப் பழங்களும் இரத்தத்தை நன்ருகத் தூய்மைப் படுத்துகின்றன.

இனிப்புப் பழங்கள் பலவற்றிலும் க்ளுகோஸ் சர்க்கரை காணப்படுகின்றது; குறிப்பாகப் பூக்களில் உள்ள தேன், தேன்கூடுகளில் உள்ள தேன் ஆகியவற்றில் இது கிடைக்கின்றது.

திராட்சைப் பழங்களில் உள்ள இரும்புச் சத்து நல்ல மதிப்பு உள்ளவை.

ஆண்டு முழுவதும் அன்ருடம் நீங்கள் உண்ணும் உணவில் பழங்களும் பச்சடிகளும் இடம்பெற வேண்டும்.

பழங்களின் பச்சடி

காய்கறிகளைக் கொண்டு நீங்கள் பச்சடியைச் செய்வது போலப் பழங்களைக் கொண்டும் நீங்கள் பச்சடியைச் செய்யலாம். வாழைப்பழங்கள், ஆரஞ்சுப்பழங்கள், ஆப்பிள் பழங்கள், பப்பாளிப்பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி ஒன்று சேர்த்துக் கலந்து விடுங்கள். நீங்கள் இவற்றுடன் சிறிதளவு உப்பைச் சேர்க்கலாம் அல்லது இனிப்புப் பாலைச் சேர்க்கலாம் அல்லது ஐஸ்-கிரீமைச் சேர்க்கலாம்.

கொட்டைகள்

கொட்டைகளில் புரதமும் கொழுப்பும் மிகுதியாக உள்ளன. ஆதலால் அவற்றைச் சிறிய அளவில் உண்ணுங்கள்.

சைவ உணவை உண்பவர்களுக்கு இறைச்சிக்கு ஈடான மதிப்புடையவை, கொட்டைகள்.

கொட்டைகளில் கொழுப்புச்சத்து மிகுதியாக உள்ளது. வேர்க்கடலையில் வைட்டமின் 'B' பிரிவுகள் வளமாக உள்ளன.

தேன்

இது மிகுந்த மதிப்புள்ள உணவு. மலக்கழிவு இயல்பாச் நடைபெறச் செய்வது இது. கிடைக்கக்கூடிய சர்க்கரைக சத்தின் மிகச்சிறந்த ஒருவகை இதுவாகும். அளவற்ற சக்தியை இது கொடுக்கின்றது. க்ளுகோசுக்கு ஈடானது இது.

கரும்புச் சர்க்கரைக்குப் பதிலாகத் தேனையும் பேரீச்சம் பழங்களையும் உண்ணுங்கள்.

சர்க்கரை, உடல்நலத்திற்குத் தனியாகத் தேவைப் படுவது அன்று. பழங்களில் உள்ள சர்க்கரை உங்களுக்கு உடல் நலத்தையும் சக்தியையும் தருகின்றது. சுத்திகரிக்கப் பட்ட வெள்ளைச் சர்க்கரையைத் தவிருங்கள்; ஆனால் வெல்லச் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உணவுமுறை விதிகள்

'செய்யவேண்டாம்' என்பன

1. அவசர அவசரமாக உணவை உண்ண வேண்டாம். ஒவ்வொரு துணுக்கையும் கூடிய வரையில் நன்றாக மென்று உண்ணவும். உமிழ்நீருடன் நன்கு கலந்தால்தான் மாவுப் பொருள், சர்க்கரையாக மாற்றப்பட முடியும்.

2. புரதங்களை அதிக அளவில் உண்ண வேண்டாம். தேவைக்குமேல் உள்ள புரதங்கள் கல்லீரலுக்கும், சிறு நீரகங்களுக்கும் சுமையாகிக் கடுமையான நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. அளவு மீறிய புரதங்களை ஜீரணிக்க வயதானவர்களால் முடிவதில்லை.

3. உணவு உண்டுகொண்டிருக்கும்போது தண்ணீர் குடிக்க வேண்டாம். உணவுக்குப் பிறகு ஒரு முறை தண்ணீரைக் குடியுங்கள். அடிக்கடி அதிக அளவில் தண்ணீரைக் குடித்தால் ஜீரண நீரை நீர்த்துப் போக செய்து பலவீனமாக்கி அஜீரணத்தை ஏற்படுத்திவிடும். காரம் மிகுந்த பொருள்களையும், மசாலை மணம் ஊட்டப்பட்ட பொருள்களையும், அதிக அளவு உப்பையும், சட்னியையும் உண்ண வேண்டாம். உங்களுக்கு அதிகமாகத் தாகம் இருக்காது. உணவுக்குப் பிறகு சிறிதளவு தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.

4. தீட்டிய அரிசியாலான உணவை உண்ண வேண்டாம். ஓட் தானிய உணவு, சகலமும் நிறைந்த உணவு. ரொட்டி, வீட்டில் செய்த ரஸ்க் போன்ற வன்மையான உணவு வகைகளை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பற்களும், தாடைகளும் பயிற்சி செய்வதற்கு இது நல்லது. சொற சொறப்பான உணவு கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றத் தூண்டிவிடுகின்றன. ரஸ்க்குகள் குழந்தைகளின் பற்களைப் பலப்படுத்துகின்றன.

5. விரிவான சமையலை வற்புறுத்த வேண்டாம். உங்கள் உணவுகளை எளிமைப்படுத்துங்கள். முடிந்த வரையில் சமைக்காத உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள்.

6. இறைச்சியை உண்ணாதீர்கள். அது தமோ குணத்தைப் பெருக்கும், இயற்கைக்கு மாறான உணவு. அதற்குப் பதிலாக முழு உணவாக ரொட்டியை உண்ணுங்கள். அது மிக எளிதில் ஜீரணமாகி லயமாகின்றது. அது

இயற்கையான மலக் கழிவுப் பொருள். அதில் இறைச்சியைக் காட்டிலும் அதிகமான போஷாக்குச் சத்து உள்ளது. அதை வெண்ணெய், தேன் ஆகியவற்றுடன் உண்ணவும். பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்: இது முழு நிறைவான, நன்கு சமநிலைப் படுத்தப்பட்ட உணவு.

7. டின்களில் அடைத்த உணவுகளை உண்ண வேண்டாம்; ஏனெனில் அவை சமைக்கப்பட்ட முறையால் சீர்கெட்டு விட்டன. அவை மிகவும் ஊறிப்போய் நச்சுத் தன்மை மிகுந்த இரசாயனப் பொருள்கள் உள்ளனவாக மாறிவிட்டன. உணவிலும் நஞ்சு கலந்த நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டது.

8. புளிக்கவைக்க வேண்டாம். புளிப்பு, நுரையினால் உற்பத்தியாகின்றது. அது ஜீரணத்தைத் தடை செய்கின்றது.

9. சமைக்கும் காய்கறிகளில் சோடாவை சேர்க்க வேண்டாம்; ஏனெனில் அது வைட்டமின் 'B' ; 'C' ஆகியவற்றை அழித்துவிடுகின்றது.

10. மிகவும் காரமான பொருள்களையும் ஊறுகாய்களையும் உண்ணவேண்டாம். அவை குடல்களின் ஈரமான மெல்லிய தோலுக்கு எரிச்சலை யூட்டுகின்றன. நீங்கள் சிறிது சீரகத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

11. வனஸ்பதி அல்லது தாவர எண்ணெயைப் பயன் படுத்த வேண்டாம், அது நிச்சயம் பயன் இல்லாதது. அது ஒரு நஞ்சு. அது பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது. வனஸ்பதியை முற்றிலும் தவிர்த்துவிடுங்கள். தயைதாட்சண்யம் இன்றி அதைப் புறக்கணித்து விடுங்கள்.

12. காப்பி, தேனீர், மது பானங்கள், புகையிலை, அபினி அல்லது உணர்வைத் தூண்டும் எதையும் உட்கொள்ள வேண்டாம்.

உணவுப் பொருள்களின் பல்வேறு குணங்கள்

சாத்வீக உணவு வகைகள்

இவை அமைதி, நடுநிலே, புனித மனப்பான்மைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

பசும்பால்; வெண்ணெய், நெய், பாலாடை, பாலாடைக்கட்டி, தயிர் — இவையாவும் பசும்பாலினுல் உண்டானவை.

தானியங்கள் : ராகி, சோளம், பார்லி, கோதுமை, தீட்டப்படாத அரிசி, சிவப்பு அரிசி, ஓட் உணவு, ரொட்டி, ஜவ்வரிசி, கிழங்கு மாவு.

உளுந்து, உலர்ந்த பட்டாணி நீங்கலாக உள்ள எல்லா வகையான பருப்புகள்.

பழங்கள் : ஆப்பிள், வாழை, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, பேரிக்காய், அன்னுசி, கொய்யாப்பழம், காட்டு ஆப்பிள், பப்பாளிப்பழம், மாதுளம் பழம், பெர்ரி பழங்கள், சப்போட்டா பழங்கள், 'பீச்' பழங்கள், தக்காளிப் பழங்கள், முலாம்பழம், பேரீச்சை, திராட்சை, உலர்ந்த திராட்சை, அத்திப்பழம், எலுமிச்சம்பழம்.

காய்கறிகள்: பசலேக் கீரை, கீரைகள் எல்லா வகையும், மொட்டைக்கோசு, மொட்டைக்கோசுப் பூ, கேரட்டு, கொடியில் காய்க்கும் எல்லா வகையான காய்கள், சாம்பல் பூசணி, உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, கற்கண்டு, கரும்புச்சாறு, தேன்.

நானுவிதமானவை : பாதாம் பருப்பு, வேர்க்கடலே, தேங்காய், இளநீர், சுக்கு, பால் பாயாசம் (சோறு, நெய், சர்க்கரை, பால் ஆகியவற்றைக் கலந்து செய்வது)

ரஜோ குண உணவு வகைகள்

இறைச்சி, மீன், முட்டை, தேனீர், காப்பி, கொக்கோ, ஓவல்டின், மிளகாய், புளி, சட்னி, ஊறுகாய், பெருங்காயம், கடுகு, காரங்கள், மிகவும் தாளித்து மணம் ஊட்டிய உணவுகள், வறண்டு போன உணவுகள்; மிகவும் சூடான உணவுகள்; காரம், புளிப்பு, உப்பு மிகுதி, காரசாரமானவை; எண்ணெய், வெள்ளைச் சர்க்கரை, முள்ளங்கி, கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், வெள்ளரிக்காய், முருங்கைக் காய், வாயு மிகுதியாக உள்ள உணவுகள், வறுக்கப் பட்டவை; இட்லி, தோசை போன்ற மாவுப்பண்டங்கள், எள்ளு முதலியவை.

இவை காமம், கோபம் முதலிய குணங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

தமோகுண உணவு வகைகள்

மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, மது, சாராயம் போன்ற உணர்வைத் தூண்டும் பானங்கள், எல்லாவகை மருந்துகள், கஞ்சா, பங்கி, சரஸ், புகையிலை, உணர்வைத் தூண்டும் எல்லாப் பொருள்களும், வெங்காயம், உள்ளிப்பூண்டு, பழையதாய் அழுகிப்போன அசுத்தமான உணவுகள், அரைகுறையாக வெந்தவை; ஒருமுறை சமைக்கப்பட்ட பிறகு மீண்டும் சமைக்கப்பட்டவை.

இவை ஒருவரைச் செயலற்றுச் சோர்ந்திருக்கச் செய் பவை; தீய தகாத எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் தூண்டுபவை.

பொருந்தா உணவுகள்

1. புரதங்களும் மாவுப் பொருள்களும், இறைச்சியும் உருளைக் கிழங்குகளும்; இறைச்சியும் ரொட்டியும் (இறைச்சித்துண்டுகள் இடையே விரவிய ரொட்டி),

இறைச்சி கலந்த மாவுப் பலகாரங்கள்; மீனும் உருளைக் கிழங்கு வறுவலும்; வாட்டிய ரொட்டியின் மீது முட்டைகள்.

2. மாவுப் பொருள்களும் அமிலம் உள்ள பழங்களும்; இட்லி, இறைச்சி கலந்த மாவுப் பலகாரம், பழுக்காத அல்லது மிகுந்த அளவில் உள்ள பழங்களைக்கொண்டு புளிக்க வைத்தல்; தானியங்களும் அமிலம் உள்ள பழங்களும்.

உதவாத கூட்டு உணவுகளுக்கு இன்னும் சில உதாரணங்கள்: பாலும் பாலால் அமைந்த உணவுகளும்; இறைச்சியுடன் பால், தயிர், தேன் அல்லது முளைகட்டிய தானியங்கள்; முள்ளங்கியுடன் வெல்லம்; பால் அல்லது தயிருடன் மீன்; முள்ளங்கி அல்லது தயிருடன் உளுந்து; தேனுடன் கொழுப்புகள் (சம அளவுகளில்); மாவுப்பொருள் களும் புரத உணவுகளும் சேர்ந்த உதவாத கூட்டு உணவு டன் சர்க்கரை, பழங்களின் கூழ் அல்லது ஆரஞ்சுப் பழச் சுளைகளால் அமைந்த கூழ்.

பழங்களின் உணவு மதிப்புகள்

ஒருவர் கிராமத்தில் வாழ்ந்தாலும் அல்லது நகரத்தில் வாழ்ந்தாலும், அவர் மென்மையான பணிகளைச் செய்பவ ராக இருந்தாலும் அல்லது கனரகப் பணிகளைச் செய்பவராக இருந்தாலும் அவர் புதிய பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், கொட்டைகள், ஒலிவ் எண்ணெய், முழு நிறை உணவாகிய ரொட்டி ஆகியவற்றை உபயோகித்து நிறைவான உடல் நலத்தையும் உடல் வலிமையையும் பெற முடியும். அதே சமயத்தில் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய கருத்து என்னவெனில், நல்ல தரமான பழம் மிக மிக முக்கியம் என்பதாகும். நன்கு வளர்ச்சியடைந்த தக்காளிப் பழத்தில் ஒரு பௌண்டு எடையில் 420 கிராம் சர்க்கரை உள்ளது. சுட்ட ரொட்டியுடன் வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துக் கொண்டு சமைக்காமலே தக்காளிப் பழங்களை

உண்பது சீரிய உணவாகும். இது உடல் நலத்தையும் உடல் வலிமையையும் நிறை நிலையில் காக்கும். வாழைப் பழம் அதன் வகைகளைச் சேர்ந்த எந்த ஒரு பழத்தைக் காட்டிலும் அதிக அளவு ஜடவாயுவைத் தன்பால் கொண் டுள்ளது. கடைசியாகச் செய்த வகைப்படுத்திய ஆய்வின் படி, வாழைப் பழத்தில் உண்ணக் கூடிய பகுதில் 21 % சதவிகிதம் ஜடவாயு எளிதில் கிடைக்கின்றது; ப்ளம் பழத்தில் 20 % செர்ரி பழங்களில் 17.5 %; பேரிக்காயில் 15. 7%; திராட்சையில் 14.9 %; ஆப்பிள் பழத்தில் 13 % உலர்ந்த திராட்சையில் 12.8 %; ராஸ்பெரி பழத்தில் 12.6 %; 'பீச்' பழத்தில் 9.4 %; ஸ்ட்ராபெரி பழத்தில் 7.4 %; கிடைக்கின்றது. இப்புள்ளி விவரம் ஒரு வழிகாட்டி யாகப் பயன்படும்.

உணவுப்பொருள்களை ஆவியாக்கிப் பிறகு குளிரச் செய்து திரவமாக மாற்றி டின்களில் அடைத்து வைக்கும் அவ்வுணவுகளைப் பொதுவாகப் பயன்படுத்துவதனால் ஆபத்து விளைகின்றது என்று அண்மையில் நமக்குத் தெரிய வந்துள்ளது. பழச்சாறுகள் மிக உயர்ந்த ஆரோக்கிய உணவுகளாக இருக்கின்றன; உண்பவருக்கு அவை உடல் வலிமையை வழங்குவதுடன் மிகவும் இயற்கையான முறை யில் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. பேரீச்சம் பழத்தில் எளிதில் பெறக்கூடிய ஜடவாயு 29.0 % சதவிகிதம் உள்ளது; இவ்வகையில் அதில், வாழைப்பழத்தில் இருப்பதைக் காட்டிலும் போஷாக்குச் சக்தி வளமாகவும் அதிகமாகவும் உள்ளது. ஒலிவம் பழங்களிலும் பேரிக்காய்களிலும் கொழுப் புச்சத்து மிகுதியாக உள்ளது; அவ்வாறே வேர்க்கடலை களிலும் உள்ளன; அவற்றில் எண்ணெய் 50% சதவிகிதம் உள்ளது.

சுட்ட ரொட்டியும் வாழைப் பழங்களும் அல்லது தக்காளிப்பழங்களைப் பயன்படுத்தி வந்தால் சீரான உடல் நலத்தையும் வலிமையையும் பேணிவர முடியும். பழங்கள் நிறைவான உடல் நலத்தையும் வலிமையையும் பேணிக்

காக்கும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. பருவத்துக்கு ஏற்றவாறு, சர்க்கரை செறிந்த சத்துள்ள பழங்களை கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுத்தால் அதில் சிரமம் எதுவும் ஏற்படாது. சிக்கனம் பற்றிப் பேசுவதும், பல்வேறு உணவுகளிலும் உள்ள உண்மையான போஷாக்குகளின் பொருட்டுச் செலவிட்ட தொகை எவ்வளவு என்று கணக்கிட்டுப் பார்ப்பதும் நல்லதுதான்; ஆனால் அதே சமயத்தில் மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவெனில் உணவின் தரத்தையும் அதை உட்கொண்டபின் உடம்பில் ஜீரணமாகி அது விளைவிக்கும் பயன்களைப் பற்றியும் நிச்சயிக்க வேண்டும்; ஏனெனில் இரத்தம்தான் உயிர்; அதற்கு ஆகாரம் நாம் உண்ணும் உணவு; உடம்பைப் பேணிக்காப்பது நம் இரத்தம்; உணவு நம் உடம்பில் கரைந்து நம் உடம்பாகவே மாறிவிடுகின்றது. உடம்பில் உள்ள திசுக்களும், எலும்புகளும் மிகவும் கடினத் தன்மையை அடைவதன் வாயிலாக மரணம் உயிரின்மீது ஆக்கிரமிப்பைச் செய்கின்றது; இதைத் தடுக்கக்கூடிய சக்தியை நமக்குப் பழங்களாகிய உணவு தருகின்றது. பழச் சாறுகள் திசுக்களில் படியும் மட் பொருளைக் கரைத்துச் சுத்தப்படுத்துகின்றன; இம்முறையினால் நம் ஆயுள் நீடித்திருக்க வழி செய்கின்றன. ஒவ்வொரு கோணத்திலும் பார்க்கும்போது உணவில் ஒரு பொருளாக அமையும் பழத்தின் மதிப்பு இவ்வளவு என்று மதிப்பீடு செய்ய முடியாது.

நாகரீகத்தின் சக்தி எவ்வளவு வசீகரமாக இருப்பினும் மனிதன் இன்னும் தொடக்க காலத்தில் இருந்ததுபோலவே போர்க்களத்தில் பகையை வெற்றி கொள்ள வேண்டிய ஒரு விலங்காகவே இருக்கின்றான்; மிகவும் அனுகூலமான சூழ்நிலைகளில் வாழ்க்கையை அனுபவிக்க அவன் விரும்பினால் அவன் இயற்கைக்குத் திரும்பிவந்து தன் உணவைச் சீர்திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மனித உடம்பின் தேவைகளைச் சந்திக்கவல்லது நிறைவான பழ உணவுதான்; நிறைவான பழங்கள் மட்டுமே அவனுடைய

தீவிரமான உணர்ச்சிகளை அமைதி பெறச்செய்யும்; நிறைவான பழங்கள் மட்டுமே தமனிகளின் நிதானமற்ற துடிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்; அப்படி இல்லை என்றால் ஆத்திரத்தை மூட்டுகின்ற உணவுகளையும் பானங்களையும் உட்கொள்வதனால் மனித இயந்திரம் தனக்குரிய இயற்கையான காலம் வருவதற்குள் பழுதுபட்டுப் பலவீனமாகிவிடுகின்றது. உடல்நிலையிலும், அறிவு நிலையிலும் இனிவரும் சந்ததியை நிறைவாக உருவாக்க வேண்டும் என்றால், அது உண்மையான செல்வாக்குகளை உடைய பழங்களின் வாயிலாக மட்டுமே முடியும்.

ஏனைய எல்லா உணவுகளைக்காட்டிலும் பழங்களால் நமக்கு ஓர் அனுகூலம் இருக்கின்றது; அவை நமக்கு வழங்கும் உணவு, முற்றிலும் ஜீரணம் செய்யப்பட்டு நம் உடம்பில் உடனே லயமாவதற்குத் தயார் நிலையில் உள்ளது; தசைகளின் சக்திக்குப் புத்துயிர் ஊட்டுவதற்குத் தேவையான பொருளாக அது உள்ளது. களைப்பு மிகுந்து சாறுள்ள பழங்களுக்காக ஏங்கும்போது கிடைக்கும் பழச்சாறுகள் உடனடியாகப் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டும். அனுபவத்திலிருந்து இந்த உண்மையை அறியலாம். பெரும் அளவில் சாறுள்ள பழங்கள் தண்ணீரை மட்டும் வழங்குவதில்லை; ஆனால் ஜீரணமான உணவுப் பொருளைச் சர்க்கரை வடிவில் சிறிதளவு வழங்குகின்றன; இது இரத்தத்தில் கரைந்து உடனே தசைகளுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது; சக்தியின் கிடங்குகளை அது நிறைக்கின்றது; ஏனெனில் உடம்பு செயற்படுவதனால் சக்தி குறைந்திருக்கும்; இவ்வாறு ஊக்கமும் வலிமையும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன; பலப்படுத்தப்படுகின்றன. இரைப்பைநீர் தோன்றுவதை குறிப்பாக 'பெப்சின்' உற்பத்தியாவதை விருத்தி செய்வதன் வாயிலாகப் பழங்கள், ஏனைய உணவு வகைகள் ஜீரணமாவதற்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கின்றன. பழங்களால் ஏற்படும் இன்னொரு அனுகூலம் என்னவென்றால், பழஙகளில் உள்ள அமிலங்கள் உடனடியாகக் கிருமிகள் எல்லாவற்றையும் பெரும்பாலும் அழித்துவிடுகின்றன என்ற உண்மை

யாகும். டைபாய்டு காய்ச்சலுக்குரிய கிருமிகள், காலரா நோய்க்குரிய கிருமிகள், ஏனைய நோய்களுக்குரிய கிருமிகள் கொடிய வியாதிகளை உண்டாக்கக் கூடியவை ஆகிய யாவும் எலுமிச்சம்பழ அமிலம், ஆப்பிள்பழ அமிலங்களின் நீர்த்த திரவங்களுடன் தொடர்புகொள்வதனுல் வெகுவிரைவில் கொல்லப்படுகின்றன. எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது புளிப்புச் சுவையுள்ள ஆப்பிள் பழச்சாறு பெரும்பாலும் உடனடியாகக் கிருமிகளை அழித்து விடுகின்றது. ஒரு குவளை நீரில் — அதில் டைபாய்டு காய்ச்சலுக்குரிய அல்லது காலரா நோய்க்குரிய கிருமிகள் இருந்தாலும் — எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலந்தால் அரைமணி நேரத்திற்குள் கிருமிகள் இல்லாத நீராக மாற்றிவிடுகின்றது; அத்தண்ணீரை நம்பிக் கையுடன் பருகலாம். நிச்சயமாக, அபாயத்தை அது ஏற் படாமல் தடுப்பதற்காகப் பயணம் செய்யும்போதெல்லாம் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரையே பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது; எனினும் பயணம் செய்வோர் இந்த எச்சரிக்கையை அனுகூலமாகக் கொள்வது உசிதமாகும்.

பழங்களில் உள்ள கிருமி நாசினிப் பொருள்கள் வயிற் றையும் அன்னக் குழாயையும் சுத்தப்படுத்தும் சாதனம் என்ற வகையில் அளவு கடந்த மதிப்புடையவை. வயிற்றுக்குள் செல்லும் கிருமிகள் யாவும், தூய புதிய பழச்சாற்றில் கலக்கும்போது வெகு விரைவாகக் கொல்லப் படுகின்றன. ஸ்விட்சர்லாந்து, ஐரோப்பாவின் மற்ற நாடுகள், இன்னும் பிறநாடுகள் ஆகிய எல்லா இடங்களிலும் நீண்டகாலமாகப் பழக்கத்தில் இருந்து வருகின்ற திராட்சைச் சிகிச்சை, ஆப்பிள் சிகிச்சை, 'பீச்' பழச் சிகிச்சை இன்னும் பல்வேறு பழங்களின் சிகிச்சைகள் ஆகிய வற்றின் நலம்மிக்க பயன்களை இது விளக்குகின்றது.

உடம்பு பருத்தல், பித்தநீர்க் கோளாறினல் பாதிப்பு, அஜீரணத்தின் பல்வேறு வடிவங்கள் ஆகியவற்றைக் குணப் படுத்துவதற்கு இயற்கை மருத்துவம் பல்லாண்டுக்காலமாக தனித்த, பழ உணவை மட்டும் பயன்படுத்தி வருகின்றது.

உடம்பு பருத்திருந்தால் தனித்த பழ உணவு மட்டும் 3 அல்லது 4 நாட்களுக்குக் கொடுத்து வந்தால் சுகவீனம் சிறிதளவுகூட ஏற்படாமல் உடம்பின் எடை மிக விரைவாகக் குறைகின்றது; சதை கரைகின்றது. பழங்கள் வயிற்றை நிரப்புகின்றன; உணவுக்காக ஏங்கும் ஏக்கத்தை நிறுத்தி விடுகின்றன; போஷாக்கு உணவைச் சிறிதளவில் வழங்கி இவ்வாறு சாதிக்கின்றன. இந்த நோக்கம் நிறைவேறுவதற்கு இனிப்புப் பழங்களைக் காட்டிலும் அமிலம் உள்ள பழங்கள் சிறந்தவை. உடம்பில் கொழுப்பு நிறைந்துள்ளவர் தம் உணவில் பெரும் அளவில் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது, நல்ல திட்டம் ஆகும். நீண்ட காலமாகப் பித்த நீர்க் கோளாறினால் அவதிப்படுபவர்கள் இதே திட்டத்தைப் பின்பற்றலாம்.

காய்ச்சல், நோய்கள் நிலவும்போது பழங்கள், சிறப்பாகப் பழச்சாறுகள் அல்லது பழக்குழம்புகளின் வடிவில் அமையும் உணவு மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும்; உணவுகள் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மிகமிகப் பொருத்தமான உணவாக இருக்கும் என்பது நிச்சயம். பொதுவாக அனைவராலும் பெரும்பாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட, நிலைநாட்டப்பட்ட உண்மை ஒன்று உண்டு; அது என்னவெனில், காய்ச்சல் நோய்கள் நிலவியிருக்கும்போது மாட்டிறைச்சிக் குழம்பும் இறைச்சியுமாகிய எல்லாவகையான புலால் சமையல்கள் முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்; ஏனெனில் நோயாளி ஏற்கனவே உடம்பில் பாழ்பொருள்களின் தேக்கத்தின் குவியலால் தொல்லைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார்; அது எந்த அளவுக்கு எனில் மாட்டிறைச்சிக் குழம்பின் அல்லது சின்ன இறைச்சித் துண்டின் மிகச்சிறிய அளவு சேர்ந்தால்கூட நோய்க்கு மிகவும் சாதகமாய்விடவும், நோயாளி குணம் பெறும் வாய்ப்பைக் குறைத்துவிடவும் போதுமானதாகும்.

அமில அஜீரணத்தால் அவதிப்படுவோர் புளிப்புப் பழங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவர்களுடைய வயிறுகள் இயற்கைக்கு விரோதமாக உள்ளன; அமிலங்களை விரைவில்

கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றன. இத்தகைய வயிறுகள் தாவர அமிலங்களால் மிகுந்த எரிச்சலடைகின்றன; இதன் காரணம் புலப்படவில்லை. இத்தகையவர்கள் இனிப்புள்ள உலர்ந்த 'ப்ளம்' பழங்கள், பேரிக்காய்கள், தண்ணீரில் வேகவைத்த உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்கள், வாட்டிய வாழைப் பழங்கள் நன்கு பழுத்த 'பீச்' பழங்கள் (சில சமயங்களில்) ஆகியவற்றை உண்ணலாம். அமிலப் பழங்களை அவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

பால் உணவால் மீண்டும் இளமையைப் பெறுதல்

(பால் (தூத்) காயகல்பம்)

அசுவினி குமாரர் இருவருக்கும், தேவ மருத்துவர்களுக்கும் ஆயுர்வேதச் சிகிச்சை நூலை விளக்கிய தன்வந்திரி பகவானுக்கும் (விஷ்ணு பகவானுடைய அவதாரம்) வாழ்த்துக்களும் வணக்கங்களும் உரியனவாகுக :

மனித குலத்தின் தெய்வீக மருத்துவராகிய தன்வந்திரி ''அச்சுதானந்த கோவிந்த நாமோச்சாரண பேஷஜாத் நஸ்யந்தி சகலம் ரோகான் சத்யம் சத்யம் வதாம்யஹம்''.

''இறைவனுடைய புனித திருநாமங்களாகிய அச்சுதன், அனந்தன், கோவிந்தன் என்ற பெயர்களை உச்சரித்தால் எல்லா நோய்களும் குணமாகின்றன. உண்மையை நான் கூறுகின்றேன்'' என்று தெரிவித்துள்ளார்.

தெய்வீகத் திருநாமங்களின் ஆற்றல் இத்தகையது. இறைவனிடத்திலும், இறைவனுடைய புனித நாமகங்களின் இடத்திலும் துடிப்புள்ள, சக்தி வாய்ந்த நம்பிக்கையில்லாத மக்களின் பொருட்டு, மேலும் அவர் மனித குலத்திற்காக ஆயுர் வேதம் எனப்படும் சிகிச்சை நூலை வழங்கியுள்ளார். தீராத கொடிய நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்காகக் காயகல்பம் உள்ளது. அது பல வகைப்படும்.

காயகல்பம் என்பதன் பொருள், மூப்படைந்த உடம்பில் அல்லது தீராத கொடிய நோய்களினுல் துன்புறும் உடம்பில் ஒரு புதிய வாழ்வைக் கொண்டு வருதல் என்பதாகும். புதுப்பித்த உடல் நலம், வீரியம், சக்தி என்றும் அது பொருள்படும். காயகல்பத்தின் உதவியினுல் யோகிகள் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் வாழ்ந்து வந்தனர். காய கல்பம் என்பதன் மற்றெரு பொருள் முற்றிலும் புதிய உடம்பில் நுழைவது என்பதாகும். பரகாயம் பிரவேசத் திஞல் யோகிகள் இதைச் செய்கின்றனர்; தற்போதுள்ள உடம்பை விட்டு விட்டு மற்ற உடம்புகளில் பிரவேசித்தல். அனைவருக்கும் இது சாத்தியமன்று; யோகத்தின் அந்தத் துறையில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு மட்டும் இது ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

தூத் காயகல்பம் அல்லது பால் உணவால் மீண்டும் இளமையைப் பெறுவதைப்பற்றி இங்கு சுருக்கமாக விளக்கு கின்றேன். தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவலுடன் மட்டும் இதை நீங்கள் படிக்கக்கூடாது. நீங்கள் ஒவ்வொரு வரும் இதை மனப்பூர்வமாக முயன்று பின்பற்ற வேண்டும்; உங்களுடைய நண்பர்களுக்கும் இந்த அறிவைப் பரப்ப வேண்டும்.

ஒருவரின் உடல் நலத்தில் அடிப்படை மாறுதலைக் கொண்டு வரவும், தீராத நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் பல்வேறு காயகல்பங்களைப் பற்றிய விளக்கங்களை நாம் பெறுகின்றேம். அவற்றுள் தலை சிறந்தது தூத் காயகல்பம். இதற்குப் புதிதாகக் கறந்த தூய பசுவின் பால் வேண்டும். இந்தக் காயகல்பத்தின் வாயிலாக நல்ல உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெறலாம். நம் பழங்காலத்து முனிவர்கள் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவதற்கு இந்தக் காயகல்பங்களின் உதவியைத்தான் நாடினர்கள்; புலனின்பங்களை முடி வில்லாமல் அனுபவிப்பதற்காக அல்ல; ஆனல் மனித குலத்திற்குச் சேவை செய்யத் தகுதியுள்ளவர்களாகத் தம்மை வைத்துக் கொள்ளவும், மெய்யுணர்வைப் பெறு

வதற்காகப் பக்திப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும் அவர்கள் நாடினார்கள்.

தூத் (பால்) காயகல்பத்தைப் பசுவின் பாலுடனும் செய்யலாம்; ஆட்டின் பாலுடனும் செய்யலாம். வாத, பித்த, கபங்களால் தோன்றும் மூவகை நோய்களையும் குணப்படுத்துவதற்கு அவை சக்திவாய்ந்தவையாக உள்ளன. இம்மூன்றும் எல்லா நோய்களுக்கும் மூல காரணம் என்று கருதப்படுகின்றன. குறிப்பிட்ட ஒரு நோய்க்குரிய காரணம் இம்மூன்றனுள் ஒன்றாக இருப்பதைக் கண்டு பிடிக்க முடியும். நஞ்சுண்டமையால் தோன்றும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்காகக் கோமூத்திர கல்பம் உள்ளது. பசுவின் மூத்திரத்தை முக்கியத் துணையாகக் கொண்டு இது செய்யப்படுகின்றது.

பின் வரும் பால் சிகிச்சை முறையை 30 நாட்களுக்கும் பின்பற்ற வேண்டும். கவலை தரும் நோய்கள் பலவற்றிலிருந்து நீங்கள் விடுபடுவீர்கள். காயகல்பச் சிகிச்சைக்குரிய காலம் முழுவதும் வெங்காயம், மிளகாய், கிளர்ச்சியூட்டும் ஏனைய உணவுப் பொருள்கள், சிற்றின்பத்திற்குரிய பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் விலக்கி வைத்து முழுக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும். தலைவலி, காய்ச்சல்கள், காச நோய், வயிற்றுக் கடுப்பு, மலச்சிக்கல் முதலிய நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் இந்தக் கல்பம் சக்தி வாய்ந்ததாக விளங்குகின்றது. இது உங்களுக்கு நல்ல உடல் நலத்தைத் தரும்; இளமையை ஊட்டும்; முகப் பொலிவை உண்டாக்கும்.

இந்தச் சிகிச்சையை எடுத்துகொள்வதற்குப் பொருத்தமான காலம் குளிர்காலத்திற்குப் பிறகு அல்லது கோடை காலத்திற்கு முன்பு ஆகும். வசந்த காலம் மிகவும் சாதகமாக இருக்கும்; ஏனெனில் இப்பருவத்தில் மிகுந்த வெப்பமோ அல்லது மிகுந்த குளிரோ இராது.

சூரியன் வடக்கு நோக்கிப் பயணம் செய்யும் உத்தராயண காலத்தில், மாதத்தின் ஒளிமிகுந்த இருவாரங்களில் (சுக்லபட்சம்) இந்தச் சிகிச்சையைத் தொடங்க வேண்டும். உடம்புக்குச் சிரமத்தைத் தருகின்ற எந்த ஒரு உடற் பயிற்சியை அல்லது வேலையை இந்தச் சிகிச்சைக் காலத்தில் செய்யாமல் இருப்பதில் தனிக்கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு குடல்களை நல்ல மலமிளக்கியால் நன்ருகச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்; இதற்குத் திரிபலாசூர்ணம் அல்லது சுத்தம் செய்த ஹரிதகி (பிரோபாலன்) பயன்படுத்துவது விரும்பத் தக்கது. உடம்பில் தேங்கிக் குவிந்துள்ள அழுக்குகள் எல்லாவற்றையும் இது நீக்கிவிடும்.

இந்தச் சிகிச்சையில் தூய புதிய பசும்பால் முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது. நன்கு ஈயம் பூசிய ஒரு பித்தளைப் பாத்திரத்தில் 45 தோலா (9 சதக்கு) எடையுள்ள பசும் பாலை ஊற்றுங்கள். அதில் 15 தோலா எடையுள்ள பாகற் காய்ச் சாற்றைச் சேர்க்கவும். பாகற்காய்ச்சாறு கிடைக்க வில்லையென்ருல் 6 மசங்கள் திரிபலாசூர்ணம், 9 மசங்கள் திரிகடுசூர்ணம் சேர்க்கலாம். திரிகடு சூர்ணம் என்பது சுக்கு, மிளகு, வால்மிளகு ஆகியவற்றின் தூள். ஒவ்வொன் றிலும் 3 தோலா எடையுள்ள சம அளவில் கலந்த கலவை யாகும் இது. ஒவ்வொரு முறையும் இம்மூன்றின் தூளைப் புதிதாகக் கலக்க வேண்டும். எந்த ஒரு நல்ல ஆயுர்வேதக் கடையிலிருந்தும் திரிபலா அல்லது திரிகடு சூர்ணத்தைப் பெறலாம். சூர்ணத்தைப் பசும் பாலில் கலக்கவும். லேசான நெருப்பில் பாலைக் காய்ச்சவும். அரை சேர் ஆகும் அளவு சுண்டக்காய்ச்சவும். பிறகு பாலைக் குளிரவையுங்கள். ஒரு தோலா கற்கண்டு சேர்க்கவும். முதல் நாள் இந்தப் பால்மட்டும் பருகவும், வேறு உணவு எதையும் உண்ணக் கூடாது. மாலை நேரத்தில் ஏதேனும் உண்ணலாம் என்று தோன்றிஞல் ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடி பழச்சாறு பருகவும்.

இரண்டாம் நாள் 13 சதக்கு (1 சேர்) பால் பின் வருமாறு பருகவும். மூன்றில் ஒரு பங்கு பாகற்காய்ச் சாற்றைக் கலக்கவும். திரிகடு அல்லது திரிபலா சூர்ணத்தைச் சேர்ப்பதானுல் கூடுதலாக ஒரு மசக்கு ஒவ்வொரு நாளும் சேர்க்கவும். முன்பு போலவே பாலைக் காய்ச்சவும். அதைக் குளிரச் செய்யவும். முந்தின நாள் போலவே கற்கண்டைச் சேர்த்துப் பருகவும்.

இவ்வாறு நீங்கள் ஒரு மாதம் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் 4 சதக்குப் பால் அதிகரிக்கலாம்; மூன்றில் ஒரு பங்கு பாகற்காய்ச்சாறு கலக்க வேண்டும் அல்லது ஒரு மசக்கு திரிபலா சூர்ணத்தை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மாதம் வரைக்கும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்ட பாலின் அளவு, சாற்றின் அளவு அல்லது பொடியின் அளவு உடனே தெரிந்து கொள்வதற்காகப் பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்படுகின்றன:—

தேதி	பால்	பாகற்காய்ச் சாறு	திரிபலா	திரிகடுசூர்ணம்
1	½ சேர்	3 சதக்கு	6 மசக்குகள்	9 மசக்குகள்
2	1 சேர்	4½ ,,	7 ,,	10 ,,
3	1 ,, 1 சதக்கு	5½ ,,	8 ,,	11 ,,
4	1 ,, 5 ,,	7 ,,	9 ,,	1 தோலா
5	1 ,, 9 ,,	8½ ,,	10 ,,	1 ,, 1 மசக்கு
6	1 ,, 13 ,,	9½ ,,	11 ,,	1 ,, 2 ,,
7	2 ,, 1 ,,	11 ,,	1 தோலா	1 ,, 3 ,,

குறிப்பு: 16 சதக்கு 1 தோலா; 12 மசக்குகள் 1 தோலா.

இவ்வாறு 30-ம் தேதி நீங்கள் 7 சேர் 13 சதக்குப் பாலையும், 2 சேர் 9 சதக்குப் பாகற்காய்ச் சாற்றையும் பருகுவீர்கள். திரிபலா சூர்ணத்தை நீங்கள் சேர்த்தால் 30-ம் தேதி அதன் அளவு 2 தோலா 3 மசக்குகளாக இருக்கும். திரிகடு சூர்ணத்தின் அளவு 3 தோலா 2 மசங்களாக இருக்கும். உங்கள் சுவைக்கு ஏற்றவாறு கற்கண்டுப் பொடியைச் சேர்க்கலாம். 30-ம் தேதி காய்ச்சிய பால்

சுண்டிய அளவு 14 சதக்கு குறைவாக இருக்கவேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு 9 சதக்கும் காய்ச்சிய பிறகு 1 சதக்கு அளவாகக் குறைந்திருக்க வேண்டும்.

சிகிச்சைக் காலத்தில் நீங்கள் பிரம்மச்சர்யத்தை அனுசரிக்க வேண்டும். உடம்புக்கோ அல்லது மனத்துக்கோ சிரமத்தைத் தருவதை நீங்கள் தவிர்க்கவேண்டும். இரவில் நீண்ட நேரம் நீங்கள் விழித்திருக்கக் கூடாது. குறைவாகவே பேசவேண்டும். இடைவேளைகளில் நீங்கள் ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு அல்லது மோசம்பிப் பழச்சாற்றை மட்டும் பருக வேண்டும். இந்தக் கல்பத்தில் எருமைப் பாலைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

தீராத வியாதிகளை இது தீர்க்கும். காசநோய், மூல நோய், இரத்தத்தில் அசுத்தம் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்த இது நல்லது. நிரந்தரமான குணத்தை அடைய நீங்கள் விரும்பினால் அறிவுரைகளை நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் நிறைவேற்றி வாருங்கள். இது மிகவும் அற்புதமான சிகிச்சை — காயகல்பம். நம்பிக்கையுடன் நீங்களாகவே இதைச் செய்யுங்கள். பார்க்கப்போனால், இந்தச் சிகிச்சை கஷ்டமானதும் அன்று; தொடக்கத்தில் பருகும் பாலின் அளவு மிகக் குறைவானதும் அன்று; முடிவில் பருகும் பாலின் அளவு மிக அதிகமானதும் அன்று. முழு நம்பிக்கை வையுங்கள்.

இடையறாது இறைவன் புனித நாமங்களை உச்சரியுங்கள். இதுவே முதன்மையான, முக்கியமான மருந்து. இறைவனுடைய திருநாமங்களில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய எல்லா நோய்களும் குணமாகிவிடும்.

நீங்கள் அனைவரும் நல்ல உடல் நலத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும், அமைதியையும், அளவற்ற செல்வங்களையும் பெறுவீர்களாக!

அத்தியாயம் பதினைந்து

உபவாச சிகிச்சை

உபவாசமும் அதன் முக்கியத்துவமும்

உபவாசம் இருந்து எல்லாக் கழிவுகளையும் வெளியேற்றுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து சுத்தப்படுத்துங்கள்.

உபவாசம் இருந்து சக்தி பெறுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து சக்தியைக் குவியுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து எல்லா நோய்களையும் குணமாக்குங்கள்.

உபவாசம் இருந்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து தியானம் செய்யுங்கள்.

இறைவனைப் பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்காகச் சாதனை புரிதல் மனிதனுடைய முதன்மையான கடமையாகும். சாதனம் செய்வதற்கு நலம் மிக்க உடம்பும், வலிமை மிக்க மனமும் மிகவும் இன்றியமையாதவை ஆகும். உடம்பை நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு உபவாசங்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. சாத்தியமான எல்லா வகையான மிகநல்ல முன்னெச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றினாலும்கூட நாம் உண்ணும் உணவில் சில தவறுகள் ஏற்பட்டுவிடுவதைத் தவிர்ப்பது மிகவும் சிரமமாகவே உள்ளது. சுயக்கட்டுப்பாட்டை மிகவும் பின்பற்றும் ஒரு மனிதர் உணவில் மிதமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அவரால் தவிர்க்க முடியாத பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன; எனவே அவருடைய உடல் நலம் கெடுகின்றது.

உடம்பில் நோயின் அடையாளம் மிகக் குறைந்த அளவில் காணப்பட்டால் அது ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்கவேண்டும் என்பதைக் காட்டுகின்ற எச்சரிக்கையாகும். இயற்கையை மட்டுமே

சுண்டிய அளவு 14 சதக்கு குறைவாக இருக்கவேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு 9 சதக்கும் காய்ச்சிய பிறகு 1 சதக்கு அளவாகக் குறைந்திருக்க வேண்டும்.

சிகிச்சைக் காலத்தில் நீங்கள் பிரம்மச்சர்யத்தை அனுசரிக்க வேண்டும். உடம்புக்கோ அல்லது மனத்துக்கோ சிரமத்தைத் தருவதை நீங்கள் தவிர்க்கவேண்டும். இரவில் நீண்ட நேரம் நீங்கள் விழித்திருக்கக் கூடாது. குறைவாகவே பேசவேண்டும். இடைவேளைகளில் நீங்கள் ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு அல்லது மோசம்பிப் பழச்சாற்றை மட்டும் பருக வேண்டும். இந்தக் கல்பத்தில் எருமைப் பாலைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

தீராத வியாதிகளை இது தீர்க்கும். காசநோய், மூல நோய், இரத்தத்தில் அசுத்தம் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்த இது நல்லது. நிரந்தரமான குணத்தை அடைய நீங்கள் விரும்பினால் அறிவுரைகளை நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் நிறைவேற்றி வாருங்கள். இது மிகவும் அற்புதமான சிகிச்சை — காயகல்பம். நம்பிக்கையுடன் நீங்களாகவே இதைச் செய்யுங்கள். பார்க்கப்போனால், இந்தச் சிகிச்சை கஷ்டமானதும் அன்று; தொடக்கத்தில் பருகும் பாலின் அளவு மிகக் குறைவானதும் அன்று; முடிவில் பருகும் பாலின் அளவு மிக அதிகமானதும் அன்று. முழு நம்பிக்கை வையுங்கள்.

இடையறாது இறைவன் புனித நாமங்களை உச்சரியுங்கள். இதுவே முதன்மையான, முக்கியமான மருந்து. இறைவனுடைய திருநாமங்களில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய எல்லா நோய்களும் குணமாகிவிடும்.

நீங்கள் அனைவரும் நல்ல உடல் நலத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும், அமைதியையும், அளவற்ற செல்வங்களையும் பெறுவீர்களாக!

அத்தியாயம் பதினான்கு

உபவாச சிகிச்சை

உபவாசமும் அதன் முக்கியத்துவமும்

உபவாசம் இருந்து எல்லாக் கழிவுகளையும் வெளியேற்றுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து சுத்தப்படுத்துங்கள்.

உபவாசம் இருந்து சக்தி பெறுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து சக்தியைக் குவியுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து எல்லா நோய்களையும் குணமாக்குங்கள்.

உபவாசம் இருந்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

உபவாசம் இருந்து தியானம் செய்யுங்கள்.

இறைவனைப் பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்காகச் சாதனை புரிதல் மனிதனுடைய முதன்மையான கடமையாகும். சாதனம் செய்வதற்கு நலம் மிக்க உடம்பும், வலிமை மிக்க மனமும் மிகவும் இன்றியமையாதவை ஆகும். உடம்பை நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு உபவாசங்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. சாத்தியமான எல்லா வகையான மிகநல்ல முன்னெச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றினாலும்கூட நாம் உண்ணும் உணவில் சில தவறுகள் ஏற்பட்டுவிடுவதைத் தவிர்ப்பது மிகவும் சிரமமாகவே உள்ளது. சுயக்கட்டுப்பாட்டை மிகவும் பின்பற்றும் ஒரு மனிதர் உணவில் மிதமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அவரால் தவிர்க்க முடியாத பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன; எனவே அவருடைய உடல் நலம் கெடுகின்றது.

உடம்பில் நோயின் அடையாளம் மிகக் குறைந்த அளவில் காணப்பட்டால் அது ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்கவேண்டும் என்பதைக் காட்டுகின்ற எச்சரிக்கையாகும். இயற்கையை மட்டுமே

நம்பியுள்ள விலங்குகள் நோய் ஏதேனும் காணப்பட்டால் இயற்கையாகவே உபவாசம் இருக்கின்றன; இயற்கை முறைகளால் தம்மைத்தாமே குணப்படுத்திக் கொள்ளு கின்றன. அவையாவன: சூரிய வெளிச்சம்; புதிய காற்று, உபவாசம், ஒய்வு.

சளி, தலைவலி, லேசான காய்ச்சல், சிறிது இருமல், சுமை ஏறிய வயிறு ஆகியவை நோய்க்குரிய சில அடையாளங்கள். இவற்றைத் தொடக்கத்திலேயே கவனிக்கத் தவறினால் ஆபத்தான வடிவெடுக்கும். பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் இந்த ஆபத்தைத் தடுப்ப தற்காக நம் சாத்திரங்கள் ஏகாதசி, பிரதோஷம், சிவராத்திரி, பௌர்ணமி, அமாவாசை, வாரத்தில் குறிப்பிட்ட நாட்கள் ஆகிய நாட்களில் குறிப்பிட்ட தேவதை களின் கருணையைப் பெறுவதற்காக உபவாசம் இருக்கு மாறு கட்டளை இட்டுள்ளன. இதில் ஏதேனும் ஒரு நாள் உபவாசம் இருக்கலாம். ஆனால் இந்தியப் பஞ்சாங்கத்தை வைத்திருக்கும் பழக்கம் சிலரிடத்தில் மட்டும் இருப்பதனால், மக்கள் தங்கள் வேலைக்கும் சௌகரியத்துக்கும் ஏற்றவாறு வாரத்தில் ஏதேனும் ஒரு நாள் உபவாசம் இருக்கலாம்.

சிறிதேனும் பயிற்சியில்லாமல், இக்காலத்துச் சூழ்நிலை யில் தண்ணீரைத் தவிர வேறு எதையேனும் உண்ணாமல் உபவாசம் இருப்பது மிகமிகக் கடினம்; ஆதலால் நாம் இரண்டு அல்லது மூன்று பழங்களின் சாற்றுடன் கணிசமான அளவு தண்ணீரைக் கலந்து பருகுவதாகிய பொன்னான வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும். அந்த நாளில் திடப்பொருள் வடிவில் உள்ள உணவையோ அல்லது சதைப்பற்றுள்ள பழங்களையோ உண்ணக் கூடாது. உடல் நலத்தைப் பாது காப்பதற்காக இவ்வகையான உபவாசம் நல்லது.

உண்மையில் பல்வேறு வகையான நோய்களை விரை வாகக் குணப்படுத்தும் சாதனமாக உபவாசம் உள்ளது. வயிற்றுக்கு அது சிறிது ஒய்வைத் தருகின்றது; நோய்க்

கிருமிகள் உண்டாக்கும் நஞ்சுகளை உடம்பிலிருந்து வெளி யேற்றுகின்றது. அது உடம்பைச் சுத்தம் செய்து அதை அதிக சக்தியுள்ளதாகச் செய்கின்றது. நீண்ட நாட்கள் உபவாசம் இருப்பதானால் மிகுந்த கவனம் தேவை. நிபுணர் ஒருவருடைய வழிகாட்டுதலின் கீழ் அவற்றை மேற்கொள்ள லாம்; இல்லையென்றால், ஏதேனும் தவறு ஏற்பட்டுவிட்டால் உடம்புக்கு நன்மை விளைவதைக் காட்டிலும் மிகுந்த தீமை விளைவதற்கான ஒவ்வொரு சாத்தியக்கூறும் உள்ளது. நிபுணர் ஒருவரின் வழிகாட்டுதல் இன்றி இரண்டு அல்லது மூன்று நாள் உபவாசம் இருக்கலாம்; ஆனால் உபவாசம் இருக்கும் போது, அதன் பின்னர் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு நாள்தோறும் பயன்படுத்தும் எனிமா எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

குறுகியகால உபவாசத்திற்குரிய உணவுப்பத்திய முறை: முதல் நாள்: இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை, ஒரு குவளை தண்ணீருடன் கலந்த ஓர் ஆரஞ்சு அல்லது மோசம்பி அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு. இரண்டாம் நாள் இதே நடைமுறையை 3 அல்லது 4 வேளைகள் பின்பற்றலாம். மூன்றும் நாள் முற்கூறியவாறு பழச்சாறு பருகவும்; கூடவே நண்பகலிலும், படுக்கப்போகும் இரவிலும் ஒரு கிண்ணம் பால் பருகவும், நான்காம் நாள்: காலை நேரத்தில் பாலும் சோறும் உண்ணலாம்; மாலை நேரத்தில் சதைப்பற்றுள்ள பழங்களை அருந்தலாம்; படுக்கப்போகும்போது ஒரு கிண்ணம் பால் பருகலாம். ஐந்தாம் நாள்; ரொட்டி, பருப்பு, காய்கறி களாகிய உங்களுக்கும் பழக்கமான உணவை உண்ணலாம்.

தன்னடக்கம் பெரும் அளவில் இல்லாத இந்தயுகத்தில் வாரம் ஒருமுறை ஏதேனும் ஒரு நாள் உபவாசம் இருந்து பழச்சாறு மட்டும் பருகினால் அது மிகவும் நல்லதும் சௌ கரியமானதும் ஆகும்; இதை அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும். இதுகூடப் பலருக்குக் கடினமாக இருக்கக் கூடும்; ஆதலால் அனைவரும் அரை நாள் உபவாசத்தையாவது வேறுபாடின்றி அவசியம் பின்பற்றவேண்டும். காலை நேரத்திலும் நண்பகல்

நம்பியுள்ள விலங்குகள் நோய் ஏதேனும் காணப்பட்டால் இயற்கையாகவே உபவாசம் இருக்கின்றன; இயற்கை முறைகளால் தம்மைத்தாமே குணப்படுத்திக் கொள்ளு கின்றன. அவையாவன: சூரிய வெளிச்சம்; புதிய காற்று, உபவாசம், ஓய்வு.

சளி, தலைவலி, லேசான காய்ச்சல், சிறிது இருமல், சுமை ஏறிய வயிறு ஆகியவை நோய்க்குரிய சில அடையாளங்கள். இவற்றைத் தொடக்கத்திலேயே கவனிக்கத் த்வறினால் ஆபத்தான வடிவெடுக்கும். பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் இந்த ஆபத்தைத் தடுப்ப தற்காக நம் சாத்திரங்கள் ஏகாதசி, பிரதோஷம், சிவராத்திரி, பௌர்ணமி, அமாவாசை, வாரத்தில் குறிப்பிட்ட நாட்கள் ஆகிய நாட்களில் குறிப்பிட்ட தேவதை களின் கருணையைப் பெறுவதற்காக உபவாசம் இருக்கு மாறு கட்டளை இட்டுள்ளன. இதில் ஏதேனும் ஒரு நாள் உபவாசம் இருக்கலாம். ஆனால் இந்தியப் பஞ்சாங்கத்தை வைத்திருக்கும் பழக்கம் சிலரிடத்தில் மட்டும் இருப்பதனால், மக்கள் தங்கள் வேலைக்கும் சௌகரியத்துக்கும் ஏற்றவாறு வாரத்தில் ஏதேனும் ஒரு நாள் உபவாசம் இருக்கலாம்.

சிறிதேனும் பயிற்சியில்லாமல், இக்காலத்துச் சூழ்நிலை யில் தண்ணீரைத் தவிர வேறு எதையேனும் உண்ணாமல் உபவாசம் இருப்பது மிகமிகக் கடினம்; ஆதலால் நாம் இரண்டு அல்லது மூன்று பழங்களின் சாற்றுடன் கணிசமான அளவு தண்ணீரைக் கலந்து பருகுவதாகிய பொன்னான வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும். அந்த நாளில் திடப்பொருள் வடிவில் உள்ள உணவையோ அல்லது சதைப்பற்றுள்ள பழங்களையோ உண்ணக் கூடாது. உடல் நலத்தைப் பாது காப்பதற்காக இவ்வகையான உபவாசம் நல்லது.

உண்மையில் பல்வேறு வகையான நோய்களை விரை வாகக் குணப்படுத்தும் சாதனமாக உபவாசம் உள்ளது. வயிற்றுக்கு அது சிறிது ஓய்வைத் தருகின்றது; நோய்க்

கிருமிகள் உண்டாக்கும் நஞ்சுகளை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றுகின்றது. அது உடம்பைச் சுத்தம் செய்து அதை அதிக சக்தியுள்ளதாகச் செய்கின்றது. நீண்ட நாட்கள் உபவாசம் இருப்பதானுல் மிகுந்த கவனம் தேவை. நிபுணர் ஒருவருடைய வழிகாட்டுதலின் கீழ் அவற்றை மேற்கொள்ளலாம்; இல்லையென்ருல், ஏதேனும் தவறு ஏற்பட்டுவிட்டால் உடம்புக்கு நன்மை விளைவதைக் காட்டிலும் மிகுந்த தீமை விளைவதற்கான ஒவ்வொரு சாத்தியக்கூறும் உள்ளது. நிபுணர் ஒருவரின் வழிகாட்டுதல் இன்றி இரண்டு அல்லது மூன்று நாள் உபவாசம் இருக்கலாம்; ஆனுல் உபவாசம் இருக்கும் போது, அதன் பின்னர் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு நாள்தோறும் பயன்படுத்தும் எனிமா எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

குறுகியகால உபவாசத்திற்குரிய உணவுப்பத்திய முறை: முதல் நாள்: இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை, ஒரு குவளை தண்ணீருடன் கலந்த ஓர் ஆரஞ்சு அல்லது மோசம்பி அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு. இரண்டாம் நாள் இதே நடைமுறையை 3 அல்லது 4 வேளைகள் பின்பற்றலாம். மூன்ரும் நாள் முற்கூறியவாறு பழச்சாறு பருகவும்; கூடவே நண்பகலிலும், படுக்கப்போகும் இரவிலும் ஒரு கிண்ணம் பால் பருகவும், நான்காம் நாள்: காலை நேரத்தில் பாலும் சோறும் உண்ணலாம்; மாலை நேரத்தில் சதைப்பற்றுள்ள பழங்களை அருந்தலாம்; படுக்கப்போகும்போது ஒரு கிண்ணம் பால் பருகலாம். ஐந்தாம் நாள்; ரொட்டி, பருப்பு, காய்கறிகளாகிய உங்களுக்கும் பழக்கமான உணவை உண்ணலாம்.

தன்னடக்கம் பெரும் அளவில் இல்லாத இந்தயுகத்தில் வாரம் ஒருமுறை ஏதேனும் ஒரு நாள் உபவாசம் இருந்து பழச்சாறு மட்டும் பருகினுல் அது மிகவும் நல்லதும் சௌகரியமானதும் ஆகும்; இதை அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும். இதுகூடப் பலருக்குக் கடினமாக இருக்கக் கூடும்; ஆதலால் அனைவரும் அரை நாள் உபவாசத்தையாவது வேறுபாடின்றி அவசியம் பின்பற்றவேண்டும். காலை நேரத்திலும் நண்பகல்

நேரத்திலும் அவர்கள் பழச்சாறு பருகவேண்டும். கதிரவன் மறைவதற்கு முன்னால் தங்களுக்குப் பழக்கமான உணவை உண்ணவேண்டும் அல்லது பழக்கமான உணவைக் காலை நேரத்தில் உண்டபின், மாலை நேரத்தில் சமைத்த உணவை உண்ணாமல் பழச்சாறு மட்டும் தண்ணீருடன் கலந்து பருகலாம். நாளடைவில் படிப்படியாக அவர்கள் வாரத்தில் ஒருநாள் முழுதும் திடப்பொருள் உணவு எதையும் உண்ணாமல் உபவாசம் இருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வாரத்திற்கு மேல் இருக்கும் உபவாசம் நம் உடம்பைச் சுத்தம் செய்வதோடு மட்டும் அல்லாமல், நமக்கு மிகுந்த சக்தியையும் ஆற்றலையும் தருகின்றது; ஆன்மீக வலிமையையும் ஊட்டுகின்றது. ஆதலால் சாத்திரங்கள் இராமபிரான், கிருஷ்ணபகவான், துர்க்காதேவி, சிவ பெருமான் முதலிய தெய்வங்களுக்குரிய நவராத்திரிகளைக் கொண்டாடுவதனால் உண்டாகும் புண்ணியங்களைப் பற்றிப் புகழ்ந்து பேசுகின்றன.

நடுத்தர மக்கள் பகுதி அல்லது அரை நாள் உபவாசங்களைப் பழச்சாறு மட்டும் பருகிப் பின்பற்றினால் அவர்கள் தங்களுடைய பல்வேறு தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடுவார்கள்; வைத்தியருக்குச் செலுத்தும் கட்டணங்களையும் அவர்கள் சேமிப்பார்கள். தேனீர், காப்பி ஆகியவற்றை உபவாசம் இருக்கும் நாட்களில் மட்டும் தவிர்ப்பது என்று இல்லாமல், சாத்தியமானால் உபவாசம் முடிந்த பிறகும் நாள்தோறும் தவிர்ப்பது நல்லது.

உபவாசமும், அதன் நன்மைகளும்

உபவாசம், எல்லா மதங்களாலும், சிந்தனைக்குரிய கோட்பாடுகள் எல்லாவற்றாலும் புகழப்பட்டுள்ளது; பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது. தெய்வீக வாழ்க்கை என்னும் ஏணியின் முதற்படியாக அது உள்ளது. உங்கள் வைத்தியர், அவர் எந்த மருத்துவப் பயிற்சியைச் செய்பவராக இருப்பினும், உங்களுக்குள்ள நோய் என்ன

என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக நீங்கள் போனவுடனே அவர் சொல்லும் முதல் புத்திமதி உபவாசம்தான்; ஏனெனில் அது உங்கள் உடம்பு முழுவதும் பற்றிய சரியான கருத்தை அவருக்கு வழங்குகின்றது. உங்கள் வயிறு நிரம்பி இருக்கும் பொழுதைக் காட்டிலும் எதுவும் உண்ணுமல் இருக்கும் பொழுதுள்ள உங்கள் உடம்பு தனது நரம்பு மண்டல அமைப்பை மருத்துவ அறிஞர்களுக்கு மிகவும் தெளிவாகக் காட்டுகின்றது. மனித உயிருக்கு விருந்தும், உபவாசமும் மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றன. விருந்து உடனடியாக மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது; சில மணி நேரத்தில் மறைந்துவிடுகின்றது; இன்னும் அதிகமாக வேண்டும் என்ற ஏக்கத்தை உண்டாக்கிவிடுகின்றது; ஆனுல் உபவாசம் இதிலிருந்து வேறுபட்ட ஒருவகை மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது; விருந்து தந்த மகிழ்ச்சியைக் காட்டிலும் இது நீண்ட காலத்திற்கு நீடித்து நிலவுகின்றது.

வாரம் ஒருமுறை ஒழுங்காக உபவாசம் இருப்பதில் உறுதியாக இருக்கும் ஒரு மனிதருடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி நீங்கள் கற்பனை செய்து பாருங்கள். தனக்கே தெரியாமல் தான் பெற்ற தெய்வீகப் பொலிவுடன் அவர் ஒளிர்கின்ருர். இறைவனிடம் ஒருமுகப்படுத்திய, தன் பிரார்த்தனையால் அவர் தம் நேரங்களை மௌனமாகக் கழிக்கின்ருர்; இதனுல் அவர் இறைவனிடம் பக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளுகின்ருர். இதன் பயனுக அவர் அமைதியையும், மனநிம்மதியையும் உணர்கின்ருர். 24 மணி நேரம் இருக்கின்ற முழு உபவாசத்தினுல் குடல்கள் ஓய்வு பெற ஒரு வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது; மற்ற சமயங்களைக் காட்டிலும் இந்தச் சமயத்தில் ஆண்டவனைப் பற்றிச் சிந்திக்க மூளைக்கு அதிக நேரம் கிடைக்கின்றது; வேறு எந்தக் கவலையும் அதற்கு இல்லை; உடம்பு, உறுப்புக்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன; கண்கள் ஒருமுகப்படுத்திய பார்வையைப் பெறுகின்றன; சக்திகள் யாவும் திருத்தி அமைக்கப்படுகின்றன; உபவாசத்தினுலன்றி வேறு எந்த வழியாலும் இதைப் பெற முடியாது. தொடர்ந்து பாயும்

இந்தப் பேரின்பம் உங்கள் உடம்பில் நிலேயாகத் தங்குகின்றது. எந்த அளவுக்குப் பாய்கின்றதோ அந்த அளவுக்குப் பெருகுகின்றது. அது உங்களில் ஒரு பகுதியாகி எப்போதும் பெருகிக் கொண்டே இருக்கின்றது; ஒரு போதும் வற்றுவதில்லே. அது ஒரு பரிணும வளர்ச்சிதான். அது வரம்பற்ற மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது. அது உங்களுக்கு முற்றிலும் மாருன தோற்றத்தைத் தருகின்றது. நிச்சயம் நீங்கள் எல்லாம் வல்ல ஆண்டவனுக்கு அருகில் இருக் கின்றீர்கள். இவ்வகைப் பேரின்பம் தன்னே அணுகும் ஒவ்வொருவரிடமும் பொழிகின்றது. பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த அருளாளர்கள் தங்கள் அனுபவத்தினுல்தான் உபவாசத்தை நன்கு பயிற்சி செய்து நம் வாழ்வின் முக்கியப் பணியாக அதை உபதேசித்துள்ளார்கள். நீங்கள் இதுகாறும் அதைப் பழகாமல் இருந்தால் அதை இப்போதிருந்து கவனமாகப் பயிலுங்கள்.

ஏகாதசி, ஞாயிறு அல்லது சனிக்கிழமை — எந்த நாள் உங்களுக்கு மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கின்றதோ அந்த நாளில் உபவாசம் இருங்கள். வாரம் ஒருமுறை என்பதுபோல ஒழுங்கான இடைநேரங்களில் நிச்சயம் பின்பற்றுங்கள். எதுவும் வேண்டாத ஞானியைப்போல உலகியல் பற்றுள்ள மனிதனுக்கு மேலும் மேலும் மகிழ்ச்சியை அது தருகின்றது. முற்றிலும் மாருன சிறந்த உடல்நலம் இதனுல் ஏற்படுகின்றது. உணவில்லாத காரணத்தினுல் பலவீனம் உண்டாகும் என்று கருதுவது நகைப்புக்கு உரியது. உபவாசத்தின் வாயிலாக உடல் அளவிலும் மனத்தின் அளவிலும் நமக்குத் தெரியாமல் நாளுக்கு நாள் நாம் வலிமைபெற்று வளர்கின்ருேம்.

விவேகம் நிறைந்த ஒரு வைத்தியர் உங்களுக்கு என்ன செய்ய முடியுமோ அதைக் காட்டிலும் உடல் அளவில், உங்கள் உடம்பு அதிக அளவில் தன்னேத்தானே திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளுகின்றது. மனத்தளவில் உங்களுக்கு அதிகமான ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தியும் அதிகமான

எதிர்ப்புச் சக்தியும் உள்ளன. உறுதியில் நீங்கள் வளர்ச்சி பெறுகின்றீர்கள்; உடம்பில் ஏற்படும் காய்ச்சல், களைப்பு, ஏதேனும் நோய் என்று எந்தவகையான தொல்லை ஏற்பட்டாலும் எதிர்த்துச் சமாளிக்கும் சக்தி அதிகமாக இருக்கின்றது.

வயிறு நிறைய உண்டு தொண்டை வரைக்கும் கள்ளைக் குடித்த ஒரு மனிதனைப் பற்றிச் சிறிது கற்பனை செய்து பாருங்கள். அவன் தன் வயிறு நச்சு வாயுவினால் உப்பிப் போகும் வரையில் ஒரு நோயாளியைக் காட்டிலும் அதிகமான தொல்லையை அடைகின்றான். ஆனால் உபவாசம் உங்களுக்குத் தெய்வீக மகிழ்ச்சியை ஊட்டுகின்றது. அதைக் களிப்புடன் அனுபவிக்கின்றீர்கள்; ஒரு முறை அந்தச் சுவையைத் தெரிந்து கொண்டால், இனி அந்தப் பழக்கத்தை விட்டு நீங்கக்கூடாதென்ற மனப்பான்மையை நீங்கள் பெறுகின்றீர்கள். உபவாச காலம் முடிந்த பிறகு முதல் உணவை உண்ட சில மணி நேரங்களை ஓய்வுடன் கழிக்கும்போது ஒருவருக்கு ஏற்படும் முழு மன நிம்மதியை அனுபவிக்கின்ற உணர்வைச் சொற்களால் ஒருபோதும் விளக்கிக் காட்ட முடியாது. அவர் அடையும் மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையே இல்லை. அது விண்ணுலக இன்பமாகும்; மண்ணுலக இன்பம் எதுவும் அதற்கு ஒப்பாகாது.

உபவாசம் பொருள்களைக்காணும் உன் முகப்பார்வைக்கு மிகுந்த தெளிவைக் கொடுக்கின்றது; காட்சிக்கு ஒரு நிலைக் கண்ணாடியாக அது விளங்குகின்றது; மனித இயந்திரத் திற்கு முற்றிலும் புதிய ஒரு செயற்பாட்டை அது ஊட்டுகின்றது; உபவாசம் இருந்த ஒருவருடைய சொற்பொழிவைச் சற்றே கேட்டுப் பாருங்கள். எப்படியோ உங்களுக்குப் பயபக்தி ஏற்படுகின்றது; அவர் மீது உங்களுக்குக் காரணம் சொல்ல முடியாத ஒரு விருப்பம் உண்டாகின்றது; அவருக்குத் தெரியாமலே தெய்வீகம் அவருக்குள் நுழைந்து விட்டது; அதனால், அவர் உங்கள் முன்னால் இருப்பதைப் பற்றி நீங்கள் பெருமைப்படுகின்றீர்கள். தீடீரென்று,

அத்தகைய பயிற்சியை நாமும் ஏன் உடனடியாக — அடுத்த நாளைக்கே செய்யக் கூடாது என்ற எண்ணத்தை எண்ணு மாறு தூண்டப்படுகின்றீர்கள். ஒழுங்கான இடை நேரங் களுடன் உண்மையாக உபவாசம் இருக்கும் ஒருவருக்குத் தெளிவான வரையறுத்த சிந்தனைகள் இருக்கின்றன; அவை அவருக்கே சொந்தமான வெளிப்பாடுகள்; மற்றவர்கள் யாரும் அவருடைய கற்பனை சக்தியை வெல்ல முடியாது, அவருடைய இலட்சியம் தெய்வீகமாக மட்டுமே இருக்கும். அவருடைய வாழ்வின் குறிக்கோள் அமரத்துவமாக மட்டுமே இருக்கமுடியும். அவருக்கு முன்னால் அகந்தை எந்த இடத்திலும் இல்லை. அவருடைய சிந்தனைகள் உயர்ந்தன வாகவும் உறுதிவாய்ந்தனவாகவும் உள்ளன. அவருடைய செயல்களில் விவேகம் உள்ளது. எதையும் மீறிச் செல்லும் ஒளி அவர்பால் காணப்படுகிறது. தம்முடைய தோற்றத் தினால் அவர் மண்ணுலகில் ஆண்டவனுடைய சாம் ராஜ்ஜியத்தை ஆளுகின்றார். மற்றவர்களின் மனத்தை அவர் ஒருபோதும் புண்படுத்துவதில்லை. அன்றாட உலகில் மனித வாழ்வைச் சூழ்ந்துள்ள இருளைப் போக்குகின்ற ஒளிக்கதிர் களாக அவருடைய கருத்துக்கள் விளங்குகின்றன.

உபவாச சிகிச்சை

உபவாசம் இயற்கையினுடைய குணப்படுத்தும் சாதனம் ஒவ்வொன்றும் தவறிய இடத்தில் அது உடல் நலத்தை மீட்கின்றது. உடம்பைச் சுத்தப்படுத்த அது இயற்கைக்கு ஒரு வாய்ப்பை அளிக்கின்றது.

உபவாசம் என்பது திட வடிவிலும், திரவ வடிவிலும் உள்ள எல்லா வகையான உணவுகளிலிருந்தும் விலகி இருப்பதாகும். ஆதலால் பழச்சாறும் காப்பியும் உபவாசத் திற்கு எதிரானவையாகும்.

தண்ணீர் உணவன்று, ஆதலால் அது பசியைத் தூண்டுவ தில்லை. உபவாசத்தின்போது தண்ணீரைத் தாராளமாக குடியுங்கள். இது பலவீனத்தை அகற்றும்.

நீங்கள் சக்திக்குமேல் உழைத்திருந்தால் உங்களுக்கு முழு ஓய்வு தேவை ஓய்வில்லாமல் நீங்கள் அதிகமாக உழைத்தால் உங்கள் முழு உடம்பும் அசௌக்கியத்தை அடையும். அதுபோலவே, வயிற்றுக்கும் மற்ற ஜீரண உறுப்புக்களுக்கும் ஓய்வு தேவை. மிகையான உணவு காரணமாக அவை அளவுமீறி உழைக்க நேர்ந்தால் ஜீரணக் கருவிகளுக்குரிய பல்வேறு நோய்கள் தோன்றும்.

ஒரு நகரத்தின் சாக்கடை அமைப்பில் கட்டிகள் தேங்கித் தடை ஏற்பட்டால் தண்ணீரைப் பாய்ச்சி அகற்று கின்றார்கள். உங்கள் உடம்பிலும் தடை ஏற்பட்டால் அதேபோலச் செய்யுங்கள். உண்பதை நிறுத்துங்கள். அடிக்கடி தாராளமாகத் தண்ணீர் குடியுங்கள். குடல்களைக் கழுவி விடுங்கள்.

உங்களுடைய மோட்டார் கார் அடிக்கடி பழுது பட்டால், நீங்கள் அதைத் தொழிற் பட்டறைக்கு அனுப்பி முழுதும் செப்பம் செய்து திருத்தி அமைக்கின்றீர்கள். நீங்கள் அதை வெளியே கொண்டு வரும்போது அது ஒரு புதிய காரைப்போல ஓடுகின்றது. அதேபோலத்தான் உபவாசம். உபவாசம் உடம்பை நன்றாகத் திருத்தி அமைத்துப் புதிய சக்தியையும், வலிமையையும் தருகின்றது. இந்த உடம்பாகிய மோட்டார் கார் எந்த நோயும் இல்லாமல் அமைதியாக இயங்கும்.

பட்டினி கிடப்பதற்கும் உபவாசம் இருப்பதற்கும் வேறுபாடு உண்டு. உபவாசம் என்பது சமய நோக்குடன் உணவை விலக்கியிருப்பது. உண்மையான பசியில்லாத போது, உடம்பில் தேங்கிக் குவிந்துள்ள நஞ்சுகளையும் கழிவுகளையும் வெளியேற்றுவதற்காகவும், தீவிரமாகவும் திருப்திகரமாகவும் வேலை செய்ய இயற்கையை அனுமதிப் பதற்காகவும் உபவாசத்தில், உணவு தவிர்க்கப்படுகின்றது. உபவாசத்தின் வாயிலாக நீங்கள் நோய்களை நீக்குகின்றீர் கள்; நிறைவான உடல் நலத்தையும், சுறுசுறுப்பையும்

சக்தியையும் திரும்பப் பெறுகின்றீர்கள். உபவாசத்தினுல் பிராணன் புத்துயிர் பெறுகின்றது உபவாசத்தினுல் உயிர் என்னும் நெருப்பு மீண்டும் தூண்டிவிடப்படுகின்றது. பட்டினி கிடக்கும்போது பசி இருக்கின்றது. அது பசியுடன் துன்பப்படுவதாகும்.

பசியில்லாதபோது நீங்கள் உங்கள் வயிற்றை உணவினுல் நிரப்பினுல் அது உடற்கூற்றுப் பாவமாகும். நீங்கள் இயற்கைக்கு மாருகச் செல்கின்றீர்கள். இயற்கை உங்களைக் கடுமையாகத் தண்டிக்கும். ஆதலால் உபவாசமிருந்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். வயிற்றில் அதிகமான சுமையை ஏற்ருதீர்கள். உணவில் எப்போதும் மிதமாக இருங்கள். நீங்கள் உடல்நலத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் இருப்பீர்கள்.

உபவாசம், சக்தியளிக்கும் ஒரு சாதனம். அது உடம்பில் புதிய சுறுசுறுப்பையும் சக்தியையும் நிரப்புகின்றது. அது பிராணன் அல்லது பிராணமய கோசத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி இராசயன மாறுதலால் மின்சக்தியை ஊட்டுகின்றது. மனத்தைச் சாந்தமும் அமைதியும் உள்ளதாகச் செய்கின்றது. அது மனத்தில் சாத்வீகத் தூய்மையை நிரப்புகின்றது. உபவாசத்தின்போது பிரார்த்தனை செய்யும் மனுேநிலை எளிதில் ஏற்படுகின்றது. உபவாசம் நோய்களைப் பட்டினி கிடக்கச் செய்கின்றது.

உபவாசம் இருப்பவர் மூன்றும் நாளுக்குப் பிறகு பசியை உணரமாட்டார்.

அதிகமாக வேலை செய்த ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு உபவாசம் முழு ஓய்வைத் தருகின்றது. ஜீரணமாகாமல் உள்ள உணவு ஜீரணமாகின்றது. அளவிலும் தரத்திலும் குறைந்திருந்த ஜீரண ரசங்கள் தம் இயல்பான நிலையைத் திரும்பவும் பெறுகின்றன.

உபவாச காலத்தில் நாளுக்குநாள் உடல் வலிமை பெருகுகின்றது; ஏனெனில் சக்தி சேகரிக்கப்படுகின்றது.

ஜீரணம் செய்யவும், உணவின் சாரம் உடம்பில் ஒட்டவும், கழிவுகள் வெளியேறவும் கணிசமான அளவில் பயன்படும் சக்தி உபவாசத்தில் சேமிக்கப்படுகின்றது. சேகரிக்கப்பட்ட சக்தி நல்ல உடல் நலத்தைக் கட்டிக்காக்கின்றது.

அதிகமாக உபவாசம் இருப்பவர்கள் மிக நீண்டகாலம் வாழ்கின்றனர் என்று புள்ளி விவரங்கள் காட்டுகின்றன.

நண்பர்களே! நான் உங்களுக்கு உறுதியாகச் சொல்லு கின்றேன்: மிதமான உணவு, பாதி உபவாசம் அல்லது முழுமையான உபவாசத்தினுல் நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன; வந்தால் குணமாக்கப்படுகின்றன. அஜீரணம், மற்றும் ஜீரண சம்பந்தமான நோய்களாகிய பசியின்மை, வாந்தியெடுத்தல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றில் திருகுவலி, இரைப்பை நோய், வயிற்றுவலி, குடல் வீக்கம் முதலியனவும், எல்லா வகையான காய்ச்சல்களும், நீங்கள் உடல் நலம், உடல் நல நூல் விதிகளைப் பின்பற்றிக் கவனத்தோடும் விவேகத்தோடும் அமைந்த உணவையுண்டு உபவாசமும் இருந்து வந்தீர்களானுல், மருந்து எதுவும் இல்லாமலே குணப்படுத்தப்படலாம்.

உண்மையான பசி இல்லையென்றால், ஒவ்வொரு கவளத்தையும் சுவைத்து மகிழ முடியவில்லையென்றால் நீங்கள் ஒருபோதும் உண்ண வேண்டாம். போலியான பசியைப்பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். போலியான பசியுணர்வால் வயிறு உங்களை ஏமாற்றக்கூடும். பலவந்த மாக ஒருபோதும் உண்ண வேண்டாம். உங்களுக்குப் பசியில்லையென்றால் அந்த நேரத்தில் உங்களுடைய உடம்புக்கு எந்த உணவும் தேவை இல்லை என்பதை அது தெளிவாகக் காட்டுகின்றது. உணவு நேரம் என்ற ஒரே காரணத்தினுல் நீங்கள் பலவந்தமாக உண்பது அளவு கடந்த அறியாமையாகும்.

பழக்கமான பசிக்கும், உண்மையான பசிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை நீங்கள் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரைக் குடிப்பதனுல் பழக்கமான பசியை நீக்குங்கள். வயிறு போலியான பசியைக் காட்டும்போது அதன் ஏமாற்றும் செய்கையை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முற்றிலும் அல்லது பகுதியாக இழந்த பசி ஒரு குறிப்பை உங்களுக்கு உணர்த்துகின்றது; உண்பதை நிறுத்திவிட்டு உபவாசம் இருக்க வேண்டும் என்ற எச்சரிக்கையே அது. உங்கள் நாக்கு ருசியை அறியவில்லை என்ருல், ஜீரண மாகாத உணவு ஜீரணக் குழாயில் மிகுதியாக இருக்கின்றது என்பதை அது காட்டுகின்றது. உங்களுக்குப் பசி இருக்காது. ருசியறியும் நாக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஜீரண சக்தி இருக்கிறது என்பதைக் காட்டுகின்றது. உங்களுக்கு நல்ல பசி ஏற்படும். உபவாசம் இருக்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டுகின்ற நிச்சயமான அடையாளம், பசியின்மைதான்.

அருவருப்பு அல்லது வாந்தியெடுக்கும் மனேபாவம், பொதுவான அசௌக்கியம், வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி யெடுக்கும் உணர்வு, பித்தநீர்க் கோளாறு, காச்சல் வருவது போன்ற உணர்வு — ஆகியவை, சீர்குலைந்த அல்லது பழுது பட்ட ஜீரணத்திற்குரிய சில முக்கியமான அடையாளங்கள். நீங்கள் இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால் உடனே உபவாசம் இருங்கள். உபவாசம் இருப்பதற்குரிய நேரம் இதுவே. ஆரம்ப நிலையில் உபவாசம் இருப்பது அளவற்ற நன்மைகளை உண்டாக்கும். ஆரம்ப நிலையிலேயே உபவாசம் இருந்தால், கடுமையான நோய்களைத் தடுக்க முடியும். நீங்கள் எந்த ஒரு நோயையும் ஆழமாக வேர் கொள்ள அனுமதித்தால் பிறகு அதைக் குணப்படுத்துவது மிகவும் கடினமாகிவிடும். நீங்கள் நீண்டகால உபவாசங்களின் உதவியை நாட வேண்டி வரும். குணமாவது மிகவும் நிதானமாக நடைபெறும்.

பசி தோன்றும் வரை உபவாசம் இருங்கள். மூச்சு, வாயில் நிறம், சுவை ஆகியவற்றுடன் நாக்கு வழக்கமாகத் தெளிவாகின்றது.

உடல் நலம் செப்பமாக இருக்கும் காலத்தில்கூட நீங்கள் அவ்வப்போது உபவாசம் இருங்கள். உங்களுக்கு அளவற்ற நன்மைகள் ஏற்படும். அதன் பிறகு நீங்கள் நல்ல உடல் நலத்தைத் துய்ப்பீர்கள். உபவாசம் வழக்க மாகிவிட வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு வகையில் நாள்தோறும் சிறிது உபவாசம் இருங்கள். இதனால் நீங்கள் நிறைவான உடல் நலத்தைக் காத்து வருவீர்கள்.

''காலை நேர உணவை விட்டு விடுங்கள், காலை நேர உணவு இல்லை'' என்ற திட்டத்தைத் தழுவுங்கள். உங்கள் இரவு நேர உணவுகளை நிறுத்திவிடுங்கள். ஜீரணம் சரியாகும் வரையில் இவ்வகையான உபவாசத்தைக் காலை நேரம் மட்டும் அல்லது இரவில், சில நாட்களுக்குக் கடைப் பிடியுங்கள்.

ஏகாதசி நாட்களில், இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை, முழு உபவாசம் இருங்கள். ஒரு துளி தண்ணீரைக் கூடப் பருக வேண்டாம். இது உங்களுக்கு அளவற்ற நன்மையைத் தரும். தண்ணீர் இல்லாமல் இருப்பது உங்களால் முடியவில்லையென்றால் சிறிதளவு தண்ணீர் பருகுங்கள். இளநீர் அல்லது பழச்சாற்றைச் சிறிதளவு பருகி உபவாசத்தை நிறுத்துங்கள். பின்னர் நீங்கள் மோருடன் காய்கறிப் பச்சடியை உண்ணலாம். நீங்கள் உபவாசத்தை எவ்வாறு நிறுத்துகின்றீர்கள் என்பது மிகவும் முக்கியம். உங்களுக்கு நல்ல பசி இருந்தால் கூடப் பரோட்டா, இட்லி, உப்புமா அல்லது ரொட்டியைப் போன்ற திடப் பொருள் களாகிய உணவுகளை ஒருபோதும் நிச்சயம் உண்டு உபவாசத்தை நீங்கள் நிறுத்தக்கூடாது. நீங்கள் நீண்ட நேரம் உபவாசம் இருந்தால் உங்கள் வயிறு, புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் வயிறாக இருக்கும். இக் கருத்தை

நன்முக நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கனமான உணவுகளை உங்கள் வயிற்றில் திணித்தால், அன்னக் குழாய் அல்லது ஜீரணக் கருவியை நீங்கள் அழிக்கிறீர்கள் என்பது தெளிவு.

ஜீரணக் கோளாற்றின் கடுமை அல்லது பசிக்கு உண்டாகும் இடையூறு என்றுள்ள நிலையில் உங்கள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவாறு நீங்கள் முழு உபவாசம் அல்லது பகுதி உபவாசம் இருக்கலாம்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் அல்லது ஏழு நாட்கள் முழு உபவாசம் இருங்கள். எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுடன் சிறிதளவு தண்ணீரை நீங்கள் பருகலாம். பிறகு நீர்த்த பழச்சாறு, காய்கறிப் பச்சடி, மோர், இளநீர், கஞ்சித் தண்ணீர் ஆகியவற்றை ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு உண்டு வாருங்கள். அஜீரணமும் ஏனைய அஜீரணக் கோளாறுகளும் குணமாகிவிடும். உபவாசத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பும், உபவாசம் இருக்கும் காலத்தில் நாள்தோறும் எனிமா எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பைன்ட் அளவு வெந்நீரையுடைய சிறிய எளிய எனிமா இந்த நோக்கத்தை நன்முக நிறைவேற்றும்.

உங்களுக்கு ஓய்வு அல்லது விடுமுறை நாட்கள் இல்லை யென்முல் குறுகியகால உபவாசங்களை மட்டும் பின்பற்றுங் கள். விடுமுறைக் காலத்தில் அல்லது சலுகை விடுமுறைக் காலத்தில் நீங்கள் நீண்டகால உபவாசம் இருக்கலாம். உபவாச காலத்தில் நீங்கள் லேசான வேலையைச் செய்யலாம். நாற்பது நாட்கள் உபவாசம் இருக்கும் காலத்தில் சிலர் சிரமம் மிகுந்த பணிகளைச் செய்கின்முர்கள்; எந்த வகையான பாதிப்பும் அவர்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை

வயது முதிர்ந்தவர்கள்கூட உபவாசம் இருக்கலாம். அவர்கள் அவசியம் உபவாசம் இருக்க வேண்டும். உபவாசம் இருக்க முடியாத அளவுக்கு யாரும் மூப்படைந்து விடுவ தில்லை. அவர்கள் குறுகியகால உபவாசங்கள் இருக்கலாம். அவர்கள் நோய்களிலிருந்து விடுபட்டிருப்பார்கள்.

இருதயத் துடிப்பு மிகவும் நிதானமாகி நீங்கள் மிகவும் பலவீனத்தை உணரும்போது உபவாசத்தைத் தொடர்ந்து இருக்கக் கூடாது.

உபவாசம் இருக்கும்போது உணவைப்பற்றிய எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. உங்கள் மனம் உணவுகளைப் பற்றியே சுற்றிக்கொண்டிருந்தால் உபவாசத்தின் நன்மைகளை நீங்கள் பெற மாட்டீர்கள். இறைவனை நோக்கி உங்கள் மனத்தைத் திருப்புங்கள் உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்களை எண்ணுங்கள்.

உபவாச காலத்தில் நாக்கின் மீது கனமான படலம் படர்ந்திருக்கும். உடல் நலத்தைத் திரும்பவும் பெறும் முறை மிகப்பெரும் அளவில் விரைந்து நடைபெறுகின்றது என்பதை இது காட்டுகின்றது. மூக்கில் துர்நாற்றம் வீசுகிறது. சுவாசப் பைகளின் வாயிலாக அழுக்குகள் வெளியேற்றப் படுகின்றன என்பதைக் காட்டுகின்ற அடையாளமாக இது இருக்கின்றது.

உபவாசம் இருக்கும் நாட்களிலும் உபவாசத்தை நிறுத்தும் போதும் பருப்புகள், நெய், கொட்டைகள் முதலிய ஜீரணம் செய்யக் கடினமாக இருக்கின்ற உணவுகளை உண்ண வேண்டாம். லேசான, உணர்ச்சிகளைத் தூண்டாத, சாத்துவீகமான ஆகாரத்தையே உண்ணுங்கள்.

உபவாசம் இருக்கும்போது வாந்தியெடுக்கும் உணர்வு உங்களுக்குத் தோன்றினல், தண்ணீரைத் தாராளமாகக் குடியுங்கள். சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலந்து தண்ணீருக்கு மணம் ஊட்டலாம். எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வாந்தியெடுத்தால் நீடித்த உபவாசத்தை நிதானமாகவும் ஒழுங்காகவும் நிறுத்திவிடுங்கள்.

உபவாசத்தை எந்த நேரத்திலும் நிறுத்தலாம். ஆனல் பசி உங்களுக்கு இயற்கையாகத் தோன்றுவதற்கு முன்னல் நீங்கள் உபவாசத்தை நிறுத்தினல் உபவாசத்தின் நன்மைகளை உயர்ந்தபட்ச அளவில் நீங்கள் பெறமாட்டீர்கள்.

உபவாசத்தை நீங்கள் நிறுத்தும்போது திராட்சைப் பழரசம் அல்லது ஆரஞ்சுப் பழரசம், அல்லது மாதுளம் பழரசம் அருந்துங்கள்; ஒரு தேக்கரண்டியளவில் தொடங்குங்கள். ஒவ்வொரு மணி நேரத்துக்கும் சிறிது சிறிதாக ஒரு குவளை நிறைய அருந்தும் அளவுக்கு அதிகப் படுத்துங்கள்.

உபவாசத்தை ஒழுங்காக நிறுத்திய பிறகு, நிறுத்தும் போதுகூட, மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது போன்ற மனோ பாவம் உங்களுக்குத் தோன்றலாம்; ஆனால் பிறகு இது முற்றிலும் மறைந்துவிடும். உபவாசத்தை நிறுத்திய பிறகு தொடர்ந்து சில நாட்களுக்குப் பழ ஆகாரத்தையே கடைப் பிடிக்கவேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்துவதற்கு இதுவே காரணம்.

உபவாசத்தை ஒழுங்கீனமாக நிறுத்தி உங்கள் வயிற்றில் மிகப்பெரும் அளவில், மிகப்பெரும் கனமான உணவு வகைகளின் சுமையை ஏற்றினால், நீண்டகாலம் இருந்த உபவாசத்தின் பிறகு உங்கள் வயிறு உப்பியும் வீங்கியும் காணப்படும். இதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு மீண்டும் உபவாசம் இருக்கவேண்டும். நாள்தோறும் ஒருமுறை அல்லது பலமுறை எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்; வெந் நீரில் குளியுங்கள். வீக்கம் மறைந்த பிறகு உபவாசத்தை, இம்முறை நிதானமாகவும், ஒழுங்காகவும் நிறுத்துங்கள்.

நீண்ட கால உபவாசங்களின்போது, ஜீரணக் கோளாறு முற்றிலும் நீங்கி, இயற்கையான பசி தோன்றும் வரையில் குறைந்த அளவு நீராகாரம் உண்பதைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். கஞ்சித் தண்ணீரையும் நீங்கள் பருகலாம்.

உபவாசத்தினால் நீங்கள் பலவீனமடைந்ததாகவும் அதனால் உங்கள் வலிமையை இழப்பதாகவும் கருதுகின்ற தவறான எண்ணத்தை விட்டு விடுங்கள். இதற்கு நேர் மாறாக, அது உங்கள் உடம்புக்குப் புத்துயிர் அளிக்கின்ற,

உடல் நலத்தைப் பலப்படுத்துகின்ற சக்திவாய்ந்த, மருந்தில்லாத வழியாகும். ஆதலால் உபவாச சிகிச்சையை நாடுங்கள்; என்றென்றும் உடல் நலம் பெற்று விளங்குங்கள்.

ஒழுங்காக உபவாசத்தை நிறுத்தும் முறைகள்

எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் — சாதாரணமானவை, கடுமையானவை, காய்ச்சல் முதலிய எல்லாவற்றுக்கும் மிக உயர்ந்த மருந்து உபவாசம்.

உபவாசம் மிக உயர்ந்த சிகிச்சையாக இருந்தாலும் முடியாததை நிறைவேற்றும்படியாக அதை ஒருபோதும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. போதிய போஷாக்கு இன்மையால் ஏற்படும் சொறி நோய், எலும்பு நோய், பிறவி நோய்கள், உறுப்புக்களில் ஏற்படும் கடுமையான தொல்லைகள் முதலிய, போஷாக்குக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்களை அது குணப்படுத்த முடியாது. காசநோய், கேடு விளைவிக்கும் இரத்தச் சோகை, கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படும் இரத்தச் சோகை முதலிய பாழ்படுத்தும் நோய்கள் நீடித்துள்ளபோது நீண்டகால உபவாசங்கள் தகுதியானவை அல்ல.

உபவாசத்தை நிறுத்திய பிறகு எல்லா வகையான உணவுகளையும் அதிகமான அளவில் உண்ண வேண்டும் என்ற இயற்கையை மீறிய கட்டுக்கடங்காத ஆசை உண்டாகும். நாக்கும், வயிறும் பலாத்காரமாகப் புரட்சி செய்யும். எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இதற்கு இடம் கொடுத்து விட்டால் பின் விளைவுகள் மிகவும் ஆபத்தாக முடியும். இந்தப் பசியை அடக்குங்கள். வரையறுத்த உங்கள் திட்டத்திலிருந்து வழுவாதிருங்கள். இயற்கைக்கு மாறான இந்தப்பசி தானாக மறையும் வரை காத்திருங்கள்.

நீண்டகால உபவாசங்களின் போது ஒவ்வொரு உணவுக்குரிய அளவையும் ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு

முறை உண்ண வேண்டும் என்பதையும் கவனமாக ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் உபவாசத்தைச் சிறிது காய்கறிப் பச்சடியுடன் அல்லது நீர்த்த பழரசத்துடன் அல்லது இள நீருடன், நிறுத்திவிடலாம்.

நீண்டகால உபவாசம் இருந்தால் உபவாசம் இருந்த காலத்தின் கால்பங்கு காலம் வரையில் மேற்கூறிய உணவையே பின்பற்றுங்கள். உண்ணும் உணவின் அளவை மெதுவாக அதிகப்படுத்துங்கள்; உண்ணும் உணவு எண்ணிக்கையை எவ்வளவு முறை என்பதை மெதுவாகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மெதுவாக நீங்கள் நாள்தோறும் சத்துள்ள பொருள்கள் அடங்கிய லேசான உணவை ஒரு முறை உண்ணலாம். அல்லது ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் உங்களின் ஜீரண சக்திக்கும், உணவின் சாரம் உடம்பில் ஒட்டும் சக்திக்கும் ஏற்ப உண்ணலாம். நீங்கள் அதிகமான சக்தியைப் பெற்றால், ஜீரண சக்தியாகிய நெருப்பு மேன் மேலும் கொழுந்துவிட்டெரிய ஆரம்பித்தால் உங்கள் முதல் உணவு கனமுள்ளதாக அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீண்டகால உபவாசத்திற்குப் பிறகு ஜீரணசக்தி தாழ்வடைந்து பலவீனமாகின்றது. திடுதிப்பென்று தொடக்கத்திலேயே கனமான உணவை உண்ண உங்களால் முடியாது. சாப்பிட்டதும் புத்துயிர் அளிப்பதும் இயற்கை அன்னையின் சொந்த நேரத்தையும் திட்டத்தையும் பொறுத்திருக்கின்றன. அணைந்துகொண்டிருக்கும் நெருப்பின் சாம்பலின் மீது கனம் மிகுந்த கட்டைகளை அடுக்கினால் நெருப்பு அணைந்து போகும். ஆனால் உலர்ந்த புல்லை நெருப்பின் மீது இட்டால் அது பெரிய நெருப்பாக வளரும். பெரிய விறகுகளை அது எரிக்கும். நீண்டகால உபவாசத்தின் பிறகு ஜீரணசக்தியின் நிலைமையும் அதே போலத்தான்

உள்ளது. தொடங்கும் போது இளநீர் பருகுங்கள்; சிறிது காய்கறி பச்சடியை உண்ணுங்கள் அல்லது நீர்த்த பழச் சாற்றை அருந்துங்கள். உணவின் அளவையும், எண்ணிக் கையையும் மெதுவாக அதிகப்படுத்தி வழக்கமாக உண்ணும் உணவுக்குத் திரும்பி வாருங்கள்.

பால் ஒரு கனம் மிகுந்த உணவு. உ ப வா ச த் தை நிறுத்தும்போது பால் அருந்த வேண்டாம். பாலை நீங்கள் மெதுவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உபவாசத்தை நிறுத்தும்போது உண்பதற்குரிய மிகச் சிறந்த உணவு வகை நீராகாரம் (பழரசம்) தான். எந்த ஒரு உணவையும் மெல்லிய திரவ வடிவத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உண்ணலாம். இருபத்தோரு நாள் அல்லது நாற்பது நாள் உபவாசத்திற்குப் பிறகு நீர்த்த பழரசம் ஒரு குவளை அ ரு ந் து ங் க ள். முதல் நாளன்று 3 அல்லது 4 முறைகள் இதை அருந்துங்கள்.

இது உங்களுக்குக் கிடைக்காவிட்டால் கழுவிய உருளைக் கிழங்கை ஒரு தேக்கரண்டியளவு உண்ணுங்கள்; அல்லது 4 அவுன்சு தண்ணீரில் கரைந்த ரொட்டியை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உண்ணுங்கள். நிதானமாக விழுங்குவதற்கு முன்பு நன்றாக மென்று அதை வாயில் உள்ள உமிழ் நீரில் கரையச் செ ய் யு ங் க ள். இருபத்தோரு நாள் அல்லது அதற்கும் மேலான நீண்ட கால உபவாசத்தை நிறுத்தும்போது இதை முதல் இரண்டு நாட்களும் 3 அல்லது 4 முறைகள் அ ரு ந் து ங் க ள். இரண்டாம் நாளன்று இதன் அளவை மூன்றில் ஒரு பாகம் அதிகப்படுத்தலாம்; இவ்வாறே, வயிறும், குடல்களும் அதிக அளவு உணவை வாங்கிக் கொள்ளப் போதிய விழிப்பு நிலையைப் பெறும் வ ரை யி ல் தொடரலாம்.

உபவாசத்தை முடித்தவுடனே, சமைத்த உணவுகளையும் தாதுக்களையும் உண்டால் ஜீரணம் செய்வது மிக மிகக் கடினமாகும்.

உபவாசத்திற்குப் பிறகு உணவு

1

குறுகிய கால உபவாசத்திற்குப் பிறகு 3 முதல் 6 நாட்கள்.

முதல் நாள் : மூன்று அல்லது நான்கு முறை தேர்ந்தெடுத்த புதிய எலுமிச்சம் பழம்.

இரண்டாம் நாள் : லேசான பழக் குழம்புகள் அல்லது மிதமான பால் உணவு. (நாள்தோறும் 3 அல்லது 4 தடவைகள் அரை பைன்ட் சூடான பால்).

பின்னர் வரும் நாட்கள் : எவ்வளவு நாட்கள் உபவாசம் இருந்தீர்களோ அவ்வளவு நாட்கள் ஆன பிறகு நீங்கள் பழக்கமான உணவை உண்ணத்தக்க வகையில் மெதுவாகப் படிப்படியாகப் பழக்கமான உணவை உண்ணத் தொடங்கலாம்.

2

6-லிருந்து 10 நாட்கள் வரையில் உபவாசம் இருந்த பிறகு.

முதல் நாள் : மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் புதிய பழம் மட்டும் அல்லது தக்காளிப் பழரசம்; சதைப் பற்றுள்ள 'பெர்ரி' அல்லது முலாம் பழரசம்—மிதமான அளவில்.

இரண்டாம் நாள் : அதே.

பின்னர் வரும் நாட்கள் : லேசான பழக் குழம்புகள் அல்லது மிதமான அளவில் பால் உணவு. (நாள் தோறும் அரை பைன்ட் சூடான பால்).

3

7 லிருந்து 14 நாட்கள் வரையில் உபவாசம் இருந்த பிறகு.

முதல் இரண்டு நாட்கள் ; ஏதேனும் புதிய பழரசம் அருந்தி உபவாசத்தை நிறுத்துங்கள். அடுத்த உணவு வேளையின்போது ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், மாதுளம் பழம், திராட்சை முதலிய தேர்ந்தெடுத்த புதிய பழங்களை மிதமாக அருந்துக. நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரங்களுக்கு ஒரு முறையாக 3 அல்லது 4 தடவைகள் அருந்தவும். ஒவ்வொரு தடவையும் 8 அவுன்சு அளவு அருந்தவும்.

மூன்றும் நாள் : லேசான பழக் குழம்புகள், சில பழங்கள், ஒவ்வொரு உணவு நேரத்தின் போதும் அரை பைன்ட் சூடான பால் அல்லது மோர் பருகவும்.

நான்காம் நாள் : கீரைப் பச்சடிகள்; சமைத்த லேசான காய்கறிகள், இனிப்புப் பழம். நாள் தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை அரை பைன்ட் சூடான பால், சிறிது பழக் குழம்பு.

ஐந்தாம் நாள் : புதிய பழங்களும் பாலும் ஆகிய உணவு மூன்று தடவைகள். மோரும் பருகலாம். பாலைக் காட்டிலும் அது எளிதில் ஜீரணமாகின்றது.

இதன் பிறகு எந்த நேரத்திலும், படிப்படியாக அளவை அதிகப்படுத்திப் பழக்கமான உணவுக்குத் திருப்பலாம்.

4

இரண்டு வாரங்களிலிருந்து இருபத்தோருநாள் வரையில் உபவாசம் இருந்த பிறகு.

முதல் நாள் : 4 லிருந்து 6 அவுன்சு வரை பழரசம் மூன்று தடவைகள்.

இரண்டாம் நாள் : 6 லிருந்து 8 அவுன்சு வரை மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள்.

மூன்றும் நாள் : ஒவ்வொரு உணவு நேரத்திலும் புதிய பழங்கள்.

நான்காம் நாள் : 3 அல்லது 4 தடவைகள் ஒவ்வொரு உணவு நேரத்தின் போதும் புதிய பழங்கள் அல்லது அரை பைன்ட் சூடான பால் அல்லது மோர்.

ஐந்தாம் நாள் : புதிய பழங்கள் அல்லது பழக்குழம்பு மூன்று தடவைகள் — லேசாக.

ஆறு, ஏழாம் நாட்கள் : நண்பகலும், மாலையும் காய்கறி கள், முழுமையான கோதுமை உணவு.

பின்னர் வரும் நாட்கள் : பழம், பால், காய்கறிகளிலிருந்து படிப்படியாகப் பழக்கமான உணவுக்குத் திருப்புக.

5

21 லிருந்து 40 நாட்கள் வரை உபவாசம் இருந்த பிறகு 14 லிருந்து 21 நாள் வரையிலான உபவாசத்திற்குக் கூறிய திட்டத்தையே பின்பற்றுக. ஆனல், முதல் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் சிறிய அளவுகளையே உண்ணவும். மூன்றும் நாளும் நான்காம் நாளும் பழரசம் அருந்துக. அடுத்த 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு ஒவ்வொரு நேரமும் குறைந்த அளவிலான உணவை உண்ணுக.

பார்லித் தண்ணீர், பார்லிக் கஞ்சி, அரிசிக் கஞ்சித் தண்ணீர், காய்கறிக் குழம்பு 4 லிருந்து 6 அவுன்சு வரையில் உண்ணலாம். பின்னாட்களில் பாலுடன் கூடிய தானிய உணவை உண்ணலாம்.

தொடக்கத்தில், பாலை அதிக அளவில் பருகுவது அல்லது உணவை அதிக அளவில் உண்பது வயிறு உப்புவதற்குக் காரணமாகும். இந்த நிலையை நீக்குவதற்கு அளவைக் குறைக்க வேண்டும். பால் உணவைத் தொடங்கு வதற்குச் சில நாட்கள் காத்திருங்கள். மீண்டும் உபவாசம் இருங்கள்; தண்ணீர் அருந்த வேண்டாம். எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஒழுங்காக உபவாசத்தை நிறுத்துங்கள்.

அத்தியாயம் — பதினைந்து

உணவு மருந்துகள்

பார்லி (வால்கோதுமை)

பார்லியில் குறிப்பர்கத் தாதுப் பொருள்கள் வளமாக இருக்கின்றன. இவ்வகையில் இது கோதுமையைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது; ஆனால் அதில் உள்ள புரதச்சத்து, கோதுமையில் உள்ளதைக் காட்டிலும் குறைவு.

அது ஓர் ஊட்டச்சத்து உணவு. அதில் இரும்புச் சத்தும் பாஸ்வரமும் வளமாக இருப்பதனால் அது இரத்தச் சோகை, நரம்பு சம்பந்தமான நோய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தப் பெரிதும் பயன்படுகின்றது.

அது ஒரு சாத்துவீக உணவு. ஆன்மீகச் சாதகர்கள் பார்லியில் செய்த ரொட்டியை உண்ணுகின்றனர்.

முழுக் கோதுமைக்கு உள்ள ஊட்டச்சத்து மதிப்பு பார்லிக்கு உண்டு; ஆனால் அதில் ஒட்டும் சத்து குறைவாக இருப்பதனால் அதில் சுலபமாக ரொட்டியைச் செய்ய முடிவதில்லை.

வயிற்றுக்கடுப்பு, டைபாய்டு, காய்ச்சல்கள், வயிற்றுப் போக்கு, சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள், சிறுநீரக நோய்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தப் பார்லிக் கஞ்சி மிகவும் பயன்படுகின்றது. அதற்கு உள்ள ஊட்டச்சத்து மிகவும் குறைவு. அது குளிர்ச்சி தந்து வெப்பத்தைத் தணிவிக்கின்றது. பார்லிக் கஞ்சியின் குணம் எரிச்சலைத் தணிக்கும். அது சிறு நீரில் உள்ள எரிச்சல் உணர்வைப் போக்கித் தாராளமாக வெளியேற உதவுகின்றது.

உருண்டையான பார்லி, (முழு பார்லியாக இருக்கும்) பதினாறு அவுன்சு தண்ணீரில் வேகவைத்த ஒரு தோலா

பார்லி சுவையுள்ள சுகமான பானம் ஆகும். சுவைக்காக அதில் எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் சர்க்கரை அல்லது உப்பைச் சேர்க்கலாம். நீங்கள் பாலையும் சேர்க்கலாம். 10 அல்லது 15 நிமிடம் மாத்திரம் வெந்தால் போதும்.

பார்லிக் கஞ்சியைத் தயாரிக்க ஒரு தேக்கரண்டியளவு தூளையும் (ராபின்சன் பார்லி) பயன்படுத்தலாம்.

பாகற்காய்

இது ஒரு கொடி, இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இது பயிரிடப்படுகின்றது.

இதன் இலை குடல்களில் உள்ள புழுக்களைக் கொல்லுகின்றது; பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்குப் பால்வளத்தை அதிகப்படுத்துகின்றது.

மாலைக்கண் குறையைக் குணப்படுத்துவதற்குக் கண்ணைச் சுற்றிலும் வளையமாக இதன் இலைச் சாற்றில் குறு மிளகை அரைத்து அணியப்படுகின்றது.

இதன் பழம் சத்துள்ளது; வயிற்றுக்கு இது ஒரு சத்துணவு; உணர்வுகளைத் தூண்டக் கூடியது; பித்தநீர்க் கோளாறுக்கு எதிரி; மலம் இளக்கி; அதை மாற்றவும் வல்லது.

நீரிழிவு நோய்க்குரிய சிகிச்சையில் இதன் காய் ஒரு கறியாகச் செய்து உட்கொள்ளப்படுகின்றது.

காய்ச்சல், இருமல், மூலநோய், தொழுநோய், குடல்களில் புழுக்கள் விழுந்திருத்தல், வெட்டைநோய், அஜீரணம், கீல்வாதம், வாயுப்பிடிப்பு, மண்ணீரல், கல்லீரல்களில் ஏற்படும் நோய்கள், மஞ்சக் காமாலை ஆகிய நோய்களைக் குணமாக்குவதற்கு இதன் பழம் மிகவும் பயன் படுகின்றது. அது இரத்தத்தைத் தூய்மையாக்குகின்றது.

மாதவிடாய் சிரமமாக இருக்கும் காலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு பாகற் பழச்சாறு மிகவும் பயனுள்ளதாக விளங்குகின்றது.

இதன் பழச்சாற்றுடன் சர்க்கரையைக் கலந்து பசையாக்கிச் சீழ்ப்பிடித்த புண்களின்மீது தடவப் படுகின்றது.

தொழுநோய்ப் புண்கள், மற்றும் தீராத புண்களின்மீது முழுச் செடியும் பொடியாக்கிப் பூசப் பயன்படுகின்றது.

மூலநோயைக் குணப்படுத்த இதன் வேர் ஒரு பசையாக வெளியில் தடவப் பயன்படுகின்றது.

இதன் விதை ஒரு பூச்சிக்கொல்லியாகும்.

சுரைக்காய்

இது இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும் பயிரிடப் படுகிறது. இது சுகமாகச் சிறு நீரைப்பெருக்குகின்றது; கல்லீரலைத் தூண்டிவிடுகின்றது. சளித் தொல்லையுடன் கூடிய மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்த மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இதில் வைட்டமின் சத்து இல்லை.

இதில் இரண்டு வகைகள் உண்டு; நாட்டுச் சுரைக்காய் இனிப்பாக உள்ளது; காட்டுச் சுரைக்காய் கசப்பாக உள்ளது.

இலை பேதி மருந்தாகும். காயும் விதையும் குளிர்ச்சி தருபவை; சிறு நீரைப் பெருக்குபவை; ஊட்டச்சத்து உள்ளவை; பித்தநீர்க் கோளாறுக்கு எதிரி. காட்டுச் சுரைக் காய் வாந்தியை உண்டாக்கும்; பேதியை உண்டாக்கும்.

இனிப்புச் சுரைக்காய் நோயாளிகட்கு மிகவும் பயன் தருகின்றது; உடல் நலத்தை அபிவிருத்தி செய்கின்றது.

மெல்லிய இலை மலம் இளக்கியாகச் செயல்படுகின்றது. சிறுநீர் தாராளமாக வெளியேற உதவுகின்றது.

இனிப்புச் சுரைக்காய் உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருகின்றது; இருமலை நீக்குகின்றது.

இலைகளின் கஷாயம் காமாலை நோயை நீக்குகின்றது. கஷாயத்தில் சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும்.

காய், இலை, முழுச்செடி ஆகியவற்றால் ஆகிய கஷாயம், உடல் வீக்கம், வயிற்று உப்புசம், சிறுநீர் வெளியேறாமை முதலிய நோய்களைக் குணப்படுத்த மிகவும் பயன் படுகின்றது.

பயிரிடப்படும் காயின் கூழ் இருமலைப் போக்க உதவு கின்றது. குளிர்ச்சியை உண்டாக்குவதற்காக அது வெளி மருந்தாகத் தலையில் பூசப்படுகின்றது; கால்களில் எரிச்சல் இருந்தால் பாதங்களிலும் அதைப் பூசலாம். தலைவலியை நீக்கவும் இந்தப்பூச்சு உதவுகின்றது. நெற்றியில் பற்றும் போடலாம்.

இதன் பழச்சாறும், நல்லெண்ணெயும் சம அளவில் கலந்து பழச்சாற்றை முழுவதும் நல்லெண்ணெய் கிரகித்துக் கொள்ளும் வரையில் காய்ச்சப்படுகின்றது. கழுத்தில் உள்ள கண்டமாலையை நீக்க வெளிப் பூச்சாக இது பயன் படுகின்றது. இந்த எண்ணெயைத் தலையில் பூசினால் சித்தப்பிரமையும் நீங்கும்.

மோர்

தயிரில் தாராளமாகத் தண்ணீரைக் கலந்து கடையப் படுகின்றது. நீர்த்துள்ள, கடையப்பட்டுள்ள தயிர், மோர் என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

மோர், 'ஏ' வைட்டமின் சத்தில் 10% சதவிகிதத் தையும் மற்ற இரண்டு வைட்டமின் சத்துக்களையும்,

புரதங்களையும் சர்க்கரையையும் நிறுத்தி வைத்திருக்கின்றது. ஆதலால் அது மிகவும் முக்கியமான உணவுப் பொருளாகும். ஏறத்தாழப் பாலுக்குள்ள மதிப்பு அதற்கு உண்டு.

மோருக்கு மிகவுயர்ந்த மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன. வயிற்றுக் கடுப்புக்கு அது மிகவும் நல்ல பானம். அது பெரிதும் ஒரு மருந்தாகச் செயல்படுகின்றது. வயிற்றுக் கடுப்பு நிலவும் போதும், சிறுநீர் உப்பு சம்பந்தமான எல்லா வகை நோய்களின் போதும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பின்பற்றும் மோர் உணவு மிக உயர்ந்த நலங்களை உண்டாக்குகின்றது.

முழுமையான பாலைக்காட்டிலும் மிகவும் சுலபமாக மோர் ஜீரணமாகின்றது. அது துவர்ப்பு மருந்து; லேசானது; குளிர்ச்சி தருவது; பசியைத் தூண்டுவது; ஊட்டச் சத்து உள்ளது; ஆரோக்கியம் தரும் நல்ல மருந்து.

அது அஜீரணத்தையும், ஜீரணக் கோளாறுகளையும் போக்க உதவுகின்றது.

வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலநோய், நீர்க் கோவை, கட்டுக்கடங்காத தாகம், சிறுநீரில் தாங்க முடியாத எரிச்சல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்த புழுங்கல் அரிசிச் சோறும் மோரும் மிகவும் உதவியாக உள்ளன. ஜீரண நெருப்பை இது வளர்க்கின்றது.

மோருடன் கூடிய பழச்சோறு உடம்பில் எரிச்சலையும் பித்தநீர்க் கோளாறையும் நீக்குகின்றது. இது நல்ல உறக்கத்தைத் தருகின்றது.

கண்டங் கத்திரி

இது முட்செடி வகையைச் சேர்ந்தது; கசப்பு மிக்கது. இதன் காயினால் நாம் சுவைமிகுந்த ஆகாரத்தைச்

சமைக்கலாம். இது வயிற்றுக்கு ஒரு சத்துணவு; ஜீரணமாவதற்கு உதவுகின்றது. இதற்குள்ள ஊட்டச் சத்து மதிப்பு மிகவும் குறைவு. காய்ச்சல் உள்ள நோயாளி கட்கும் இது தரப்படுகின்றது.

இலை, பூ, காய், பழம், விதை, வேர் ஆகச் செடி முழுவதும் உபயோகம் மிகுந்ததாக உள்ளது.

ஆஸ்த்துமா, மார்ச்சளி, காசநோய், காய்ச்சல், மந்தமான ஜீரணசக்தி, வாயுப்பிடிப்பு, பச்சைவாதம், முதலிய நோய்களைக் குணப்படுத்த அது மிகவும் உதவுகின்றது. அது கபத்தை அறுக்கும் சக்தியுள்ளது; சிறு நீரைப் பெருக்குவது; வாயுவைக் கண்டிக்கவல்லது. இதன் விதை ஒரு தீவிரமான பேதி மருந்தாகும்.

இலைச் சாற்றை, கடுகு எண்ணெய் அல்லது நல் லெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். இது தலைவலி, வாயுப்பிடிப்பு, அக்குளில் துர்நாற்றம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தப் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் பூசுவதற்கு உதவுகின்றது.

இலைச் சாற்றை ஆளி விதை எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். கால் வெடிப்புக்களில் தடவுவதற்கு இது மிகவும் பயன்படுகின்றது.

பூவை பாதாங்கொட்டை எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். மூல நோயைப் போக்க உரிய இடத்தில் பூசினால் நன்மை உண்டாகின்றது.

விதைகளை எரிக்கவும்; புகையைப் பற்களில் படியுமாறு செய்யவும். பல் வலி உடனே மறையும்.

பழத்தைப் பக்குவமாக வேக வைத்துக் கடைந்து சாறு எடுக்கவும். நான்கு பாகம் சாற்றுடன் ஒரு பாகம் சுரைக்காய் விதை எண்ணெயைச் சேர்க்கவும், காய்ச்சவும்,

வடி கட்டவும், காது வலியைப் போக்க இது மிகவும் உதவுகின்றது. காதுக்குள் சில துளிகள் எண்ணெய் விடவும்; பஞ்சினால் அடைக்கவும்.

புதினா

இது ஒரு சிறிய செடி; பூண்டு. தோட்டப் புதினா, மிளகுப் புதினா, ஆகியவை இதன் வகைகள். இது ஒரு துவர்ப்புள்ள மருந்து; ஜீரணத்தை ஊக்குவிப்பது; உணர்வைத் தூண்டுவது; வாயுவைக் கண்டிப்பது; மெல்லிய தசைகளின் வலியை நீக்குவது.

இழந்த பசியை மீட்கவும், அருவருப்பை அல்லது வாந்தியெடுக்கும் மனோபாவத்தை நீக்கவும் சட்னி வடிவில் இது வழக்கமாகப் பயன்படுகின்றது.

வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தவும், பசியின்மையைப் போக்கவும் இது மிகவும் பயன்படுகின்றது. இது பசியை நன்கு தூண்டிவிடுகின்றது.

முழுச் செடியையும் உலர வைத்துத் தூளாக்கிப் பற்பொடியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

இதை நெற்றியில் பற்றுப் போடவும். இதனால் தலைவலி நீங்குகின்றது.

காலையும், மாலையும் ஒரு குவளை புதினாத் தேனீர் அருந்தினால் ஜீரணசக்தி அபிவிருத்தியாகின்றது. காய்ச்சல், மஞ்சட்காமாலை, விக்கல், வயிற்று வலி, குடல்களில் வலி, தலைவலி, வாந்தி, அருவருப்பு, பசியின்மை, மாதவிடாய்ச் சிரமம், அதனால் ஏற்படும் வயிற்று வலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்த இது உதவுகின்றது. இது நல்ல உறக்கத்தைத் தருகின்றது; சிறு நீர் தாராளமாக வெளியேறச் செய்கின்றது.

இதன் தூளும் மேற்கூறிய நோய்களைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றது. நாள் தோறும் உணவில் அல்லது தண்ணீரில் ஒன்றிரண்டு சிட்டிகை கலந்து உட்கொள்ளவும்.

சூடான பாலில் அல்லது தேனீரில் இதைச் சேர்க்கலாம். இதனால் வயிற்றுவலி நீங்குகின்றது.

தோட்டப் புதினாவின் புதிய பூக்களிலிருந்து வடி கட்டிப் புதினாத் தைலம் எடுக்கப்படுகின்றது. இதன் முக்கியமான கொள்கைகள் வாயுவைக் கண்டிப்பதும் ஜீரணத்தை ஊக்குவிப்பதுமாகும். இது மிளகுப் புதினாவின் தைலத்தை ஒத்துள்ளது. வெளிப்பூச்சாக இது தலைவலியைப் போக்க உதவுகின்றது. இதை உட்கொண்டால் அஜீரணம் நீங்குகின்றது; குடல்களில் உள்ள வாயுத் தொல்லை ஒழிகின்றது; வயிற்றுவலி மறைகின்றது; 1-லிருந்து 3 துளிகள் உட்கொள்ளும் அளவாகும்.

தோட்டப் புதினாவின் தைலத்திலிருந்து புதினாத் தண்ணீர் உண்டாக்கப்படுகின்றது. இது பசியின்மை, வயிற்று வலி, வாந்தி, குடல்களில் உள்ள வாயுத்தொல்லை ஆகியவை நீங்க உதவுகின்றது.

பப்பாளி

இந்தச் சிறிய மரம் இந்தியாவின் எல்லா இடங்களிலும் பயிராக்கப்படுகின்றது.

இது மிகவும் பயனுள்ளது; மிருதுவானது; சிறிய மரம்; பூர்வீகம் பாப்பா அல்லது நியூஜினியா நாட்டைச் சேர்ந்தது.

இதன் பச்சைநிறப் பழம் உண்பதற்குரிய கறியாகும்; இந்தியாவில் பெரும்பாலும் கறியாகச் சமைத்து உண்ணப் படுகின்றது. கனிந்த பழம் இனிப்பாகவும் சுவையாகவும் உள்ளது. கல்லீரல் நோய்களைப் போக்கவும், ஜீரணக் கோளாறுகளை நீக்கவும் இரண்டும் உதவுகின்றன.

பழத்தில் உள்ள பொருள்கள் மிருதுவான மஞ்சள்நிறப் பிசின்போன்ற பகுதி; கொழுப்பு; இனிப்புச்சத்து; சர்க்கரை; சுதைப் பற்றுள்ள திரவம்; புளிப்பு அமிலம்; ஒருவகை குளுகோஸ் ஆகியவையாகும்.

இதன் விதைகளில் பப்பாளித் தைலம் காணப் படுகின்றது. இதன் இலைகளில் உடம்புக்கு நலம் தரும் ஜடவாயுச் சக்தி பொதிந்துள்ளது. இதன் காய், பால், விதைகள் ஆகியவற்றில் மாதவிடாயை ஊக்குவிக்கும் சத்து உள்ளது; குடல்களில் தோன்றும் நாக்குப் பூச்சிகளைக் கொல்லும் சத்தும் உடம்பில் படரும் படைநோயைப் போக்கும் சத்தும் உள்ளன. இதன் பழம் ஒரு மலம் இளக்கி; ஊட்டச்சத்துள்ள மருந்து; சிறுநீரைப் பெருக்குகின்றது.

பப்பாளிப் பாலும், இதன் பச்சைக்காயின் தோலைச் சுரண்டிஞல் கிடைக்கும் பால் திரவமும் ஒரு செறிமானப் பொருளைக் கொண்டுள்ளன; அது உணவுப் பொருள்களில் உள்ள மாவுச் சத்தையும், மெல்லிய சவ்வுபோன்ற பொருள்களையும் விலங்குப் புரதங்களையும் ஜீரணம் செய்து விடுகின்றது.

பப்பாளிப் பாலைத் தாழ்ந்த வெப்பநிலையில் உலரவைத்து இறுகச் செய்தால், கிடைக்கும் தூள் நல்ல ஜீரண சக்தி வாய்ந்தது. உண்ணும் அளவு 2 லிருந்து 10 வரையுள்ள தானிய எடை. நீடித்த அஜீரணத்தைக் குணப்படுத்தவும் கல்லீரல் கோளாறுகளைப் போக்கவும் அது உதவுகின்றது. மேனியில் படர்ந்துள்ள படையின்மீது இதைத் தேய்க் கலாம். ஜீரணம் பலவீனமாக இருக்கும்போது அல்லது கல்லீரல் சரியாக வேலை செய்யாதபோது இது பெரும் அளவில் உதவியாக உள்ளது.

பழத்தை நன்ருகச் சாறு பிழிந்து விதைகளை நீக்கிவிட வேண்டும். பிறகு குளிர்ச்சியுள்ள பாலைச் சேர்க்கலாம். இனிப்புச் சுவையை ஊட்டுவதற்காகத் தேன் அல்லது பேரீச்சம்பழப் பாகு அல்லது வெல்லப் பாகு கலக்கலாம்.

இது மிகவும் சுவையுள்ள ஜீரண சக்தியைத் தரும் பானம் ஆகும்.

பழத்தைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிச் சிறிதளவு தண்ணீரில் வேகவையுங்கள். சாரத்தை ஒரு மெல்லிய துணியால் அல்லது நுண்ணிய துளைகள் உள்ள துணியால் வடி கட்டுங்கள். பாலும் வெல்லப்பாகும் சேருங்கள். இதுவும் சுவைமிகுந்த, ஜீரண சக்தி வாய்ந்த பானமாகும்.

கனிந்த பழம் மாற்றும் சக்தி வாய்ந்தது. வழக்கமான மலச்சிக்கல், நீடித்த அஜீரணம், இரத்தம் கசியும் மூலநோய், நீண்டநாள் தீராமல் உள்ள வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றை நீக்க அது உதவுகின்றது.

பச்சைப்பழம் ஒரு மலம் இளக்கி; சிறுநீரைப் பெருக்கு கின்றது. அதைக் கறியாகவும் சமைத்து உண்ணலாம். பெண்களுக்கு மார்புப்பால் சுரக்க இது தூண்டிவிடுகின்றது.

காயைத் துண்டுகளாக நறுக்கி உடம்பின்மீது படர்ந் துள்ள படைகளின்மீது தேய்க்கலாம்.

நாக்குப்புண், தொண்டைப்புண் ஆகியவற்றைக் குணப் படுத்த இதன் சாறு மிகவும் உதவுகின்றது.

புதிய பாலாகிய ரசம் குழந்தைகளின் வயிற்றில் உள்ள வட்டப் புழுக்களை நீக்குகின்றது. ஒரு தேக்கரண்டி அளவு புதிதாகப் பிழிந்த ரசத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேன் சேர்த்துப்பருக வேண்டும். 2 அவுன்சு வெந்நீரை இதற்குச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இதன் பிறகு ஒரு அவுன்சு ஆமணக்கெண்ணையை உட்கொள்ள வேண்டும். உண்ணும் அளவு: பெரியவர்களுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு; குழந்தைகளுக்கு அரை தேக்கரண்டி அளவு; மூன்று வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு 10-லிருந்து 15 துளிகள்.

காயின் சாறு சூதக வயிற்று வலியைப் போக்க உதவுகின்றது. மாதவிடாய் தாராளமாக வெளியேற உதவுகின்றது. கர்ப்பப் பையின் மீது இதைப் பூசினால் கருச்சிதைவு ஏற்படுகின்றது. அதிக அளவில் இதைப் பயன்படுத்தினால் கர்ப்பப் பை சுருங்கிவிடுகின்றது. தேள் கொட்டிய இடத்தில் புதிய பால் சாற்றைப் பூசினால் குணமாகின்றது.

காயின் பால் சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டியளவுடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சர்க்கரை சேருங்கள். வீங்கிய மண்ணீரல் குணமாக இது உதவுகின்றது.

உலர்ந்த கனிந்த பழம் அல்லது உப்புச் சேர்த்த கனிந்த பழம் வீக்கமடைந்த மண்ணீரலும், கல்லீரலும் குணமாக இது உதவுகின்றது.

அடுப்பில் காய்ச்சும் வெந்நீரில் ஊறவைத்த இலைகள், நரம்பு வலியுள்ள பகுதிகளில் பற்றுப் போட்டால் விரைவில் குணம் தெரிகின்றது.

இலைகளை உரலில் இடித்து, கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஊற வைத்துத் துணியில் இட்டுக் கட்டுப் போட்டால் கொப்புளங்கள், வீக்கங்கள், யானைக்கால் வியாதி முதலிய நோய்கள் குணம் ஆகின்றன.

அன்னாசிப் பழம்

இது இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும் பயிரிடப்படுகின்றது.

இதில் கணிசமான அளவு வைட்டமின் 'ஏ' சத்தும் வைட்டமின் 'சி' சத்தும் உள்ளன; 12-லிருந்து 15 சதவிகிதம் மாவுச் சத்து உள்ளது; ஆனால் புரதச் சத்து மிகக் கொஞ்சம் மாத்திரமே உள்ளது.

இலை ஒரு பூச்சிக் கொல்லி; ஒரு பேதி மருந்து. காய், வேர்க்கச் செய்து உடம்பின் சூட்டைத் தணிக்கின்றது; ஜீரணம் செய்கின்றது; மலத்தை இளகச் செய்கின்றது; சிறு நீரைப் பெருக்குகின்றது; பழம் ஒரு பூச்சிக் கொல்லி; சிறு நீரைப் பெருக்குகின்றது; இரத்தக் கசிவை நிறுத்தி மாதவிடாய் சுலபமாக வெளியேறச் செய்கின்றது.

மேக நோய், மண்ணீரல் வீக்கம், தொண்டைப்புண், இருமல், வாந்தி, பித்தநீர்க் கோளாறுகள், மஞ்சட் காமாலை, தாகம், தலைவலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தப் பழம் மிகவும் உதவியாக உள்ளது. உடம்புக்கு அது அழகை ஊட்டுகின்றது. மண்ணீரல் வீங்கியுள்ள காலத்தில் நாள் தோறும் ஒரு பழத்தை உண்ணலாம். கல்லீரலை அது மிருதுவாகத் தூண்டுகின்றது.

இலைச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டியளவு; அதே அளவு சர்க்கரை; 2 தேக்கரண்டியளவு தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். இது விக்கலையும், தொண்டைக் கட்டு நோயையும் குணப்படுத்துகின்றது. சாறும், சர்க்கரையும் 2 தேக்கரண்டியளவு உட்கொண்டால் அது ஒரு பேதி மருந்தாக உதவுகின்றது.

பழத்தை அதிக அளவில் உண்டால் கருச்சிதைவு ஏற்படும். ஆதலால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இப்பழத்தை அதிக அளவில் உண்ணக் கூடாது.

சூடான பழரசம், வாந்தி, வயிற்றுக் கடுப்பு, மஞ்சட் காமாலை, பித்த நீர்க்கோளாறுகள் ஆகியவற்றை நீக்க உதவுகின்றது.

அன்னாசிப் பழத் துண்டுகளைத் தேனில் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் ஊற வைத்து உண்ணுங்கள். நீண்ட நாள் தீராத காச நோயை இது நீக்குகின்றது; மலக்குழாயிலிருந்து இயல்பான மலக்கழிவை மீண்டும் நிலை நாட்டுகின்றது; நிறைவான ஜீரணத்தை விளைவிக்கின்றது.

முள்ளங்கி

இந்தியாவின் எல்லாப் பாகங்களிலும் இது பயிரிடப் படுகின்றது. வெள்ளை முள்ளங்கி, சிவப்பு முள்ளங்கி, என்று இதில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. இரண்டிற்கும் ஒரே வகையான குணங்கள் உள்ளன.

இலை, வேர், விதைகள் எல்லாமே பயன்படுகின்றன. (இது சிற்றின்ப உணர்வைத் தூண்டக்கூடியது) சிறு நீரைப் பெருக்குவது; மலத்தை இளகச் செய்வது; உணர்வுகளைக் கிளர்ச்சி பெறச்செய்வது; ஜீரண மருந்து.

இது கறியாகப் பயன்படுகின்றது. இலைகளும் கறியாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

வேர் சமைக்காமலே பச்சையாக உண்ணப்படுகின்றது. இது நல்ல பசியைத் தருகின்றது. இது உணவை ஜீரணிக்கவும் செய்கின்றது.

புதிய வேர்களின் சாறு சிறு நீரைப் பெருக்குகின்றது. இது சிறு நீரைத் தாராளமாக வெளியேறச் செய்கின்றது; சிறுநீர் சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகின்றது. 8 அவுன்சு குளிர்ந்த தண்ணீரில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டியளவு சாற்றைக் கலந்து பருகவும்.

கைப்பிடியளவு மெல்லிய இலைகளைச் சிறிது உப்பைச் சேர்த்து உண்ணவும். சிறுநீர்க் குழாயில், மேக நோய் காரணமாக ஏற்படும் தேக்கத்தை இது விடுவிக்கின்றது. இது மலச்சிக்கலையும் குணப்படுத்துகின்றது.

இதன் விதை சிற்றின்ப உணர்வைத் தூண்டுகின்றது. சிற்றின்ப நுகர்வுச் சக்தியை இது பெருக்குகின்றது. இது மலத்தை இளகச் செய்கின்றது; சிறுநீரைப்

பெருக்குகின்றது; சிறுநீர்ப்பையிலும் பித்தநீர்ப்பையிலும் சேர்ந்துள்ள கற்களைக் கரைக்கின்றது. இது மாதவிடாயைத் தூண்டி விடுகின்றது. சிரமம் மிகுந்த மாதவிடாயின்போது தாராளமாக வெளியேறும்படி இது பெருக்கிவிடுகின்றது. மேக நோயை இது குணப்படுத்துகின்றது. ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூளை உட்கொள்ளலாம். தண்ணீரில் கலந்தும் பருகலாம். தூள் ஒரு பங்கு என்றால் தண்ணீர் பத்துப் பங்கு இருக்கலாம். பருகும் அளவு அரை அவுன்சு.

இலைகள் மலத்தை இளகச் செய்கின்றன. அவை சிறு நீரையும் தாராளமாக வெளியேறச் செய்கின்றன; சிறு நீர்ப்பையிலும் பித்த நீர்ப்பையிலும் சேர்ந்துள்ள கற்களைக் கரைக்கின்றன; படிந்துள்ள அமில வண்டல்களையும், சுண்ணும்புச் சத்து வண்டல்களையும் கரைக்கின்றது. இலைகளைப் பச்சையாகவே உண்ணலாம் அல்லது சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு தேக்கரண்டியளவு ஒரு நாளுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் பருகலாம்.

வேரினால் உண்டாகும் எல்லா நன்மைகளையும் அடைய நீங்கள் விரும்பினால் அதைப் பச்சையாகவே உண்ண வேண்டும். இது மஞ்சட்காமாலையைக் குணப்படுத்துகின்றது. உண்பதற்கு முன் இதன் தோலை உரித்துவிட வேண்டும். புதிய பழத்தின் சாறு, சொறி, கரப்பான் நோய்களுக்கு எதிரியாக விளங்கும் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. அதில் வைட்டமின் 'சி' சத்து ஏராளமாக உள்ளது. இது மூல நோய், வயிற்றுவலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்த உதவு கின்றது. மேக நோயின் போதும், சிறுநீர் அடைபட்டுள்ள போதும் சிரமத்தை நீக்கிச் சிறுநீரைத் தாராளமாக வெளியேற உதவுகின்றது.

இச்சாற்றினால் அமைந்த பாகு கீல் வாதம், மார்ச்சளி, இருமல், கக்குவான் இருமல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்து கின்றது.

சப்போட்டா பழம்

இதைச் சிக்குப் பழம் என்பர். இது இனிப்பான ஊட்டச்சத்துள்ள பழம். இது மலத்தை இளகச் செய்கின்றது; சிறுநீரைப் பெருக்குகின்றது. இது இரத்தத்தின் அளவையும் தரத்தையும் அதிகப்படுத்துகின்றது. ஒரு முறை அல்லது இரு முறை மிருதுவாக மலக்கழிவை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒரு மலம் இளக்கியாகும் இது. இது சிறுநீரைத் தாராளமாக வெளியேறச் செய்து உடம்பின் வீக்கத்தைக் குறைக்கின்றது.

விளாம் பழம்

இதற்கு நல்ல மணம் உள்ளது; ஊட்டச் சத்துள்ளது; மலத்தை இளகச் செய்கின்றது. இது இந்தியா எங்கும் பயிரிடப்படுகின்றது.

இலைகள், காய், பழம், பழத்தின் ஓடு, மரப்பட்டை, பிசின் — இவையாவுமே உபயோகம் உள்ளவை.

இலை நறுமணம் உள்ளது; துவர்ப்பு மருந்து; வாயுவைக் கண்டிப்பது.

கொழுந்து இலைகளின் சாற்றைப் பாலுடன் அல்லது தயிருடன் கலந்து பருகலாம். கற்கண்டுப் பொடி சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இது பித்தத்தையும் பித்த சம்பந்தமான வியாதிகளையும் குணமாக்குகின்றது. பித்த நீர் மிகுதியால் தோலில் உண்டாகும் கொப்புளங்களையும், குருதிக் கட்டிகளையும் போக்கவும்; வாதக்காய்ச்சலின்போது கோடை காலத்தில் அளவுக்குமீறி வியர்ப்பதனால் உண்டாகும் கொப்புளங்களைப் போக்கவும் இதன் சாறு வெளிப்பூச்சாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கொழுந்து இலைகளின் கஷாயம் குடல்களில் வாயுவை நீக்கி நல்ல பசியை உண்டாக்குகின்றது.

காய், துவர்ப்பு மருந்து. பழம் நறுமணம் உள்ளது; குளிர்ச்சி தருவது, பிசின் சாந்தப்படுத்துகின்றது.

பழம், இருமலின்போது கபத்தை அறுக்கும் சக்தியாகப் பயன்படுகின்றது; ஆஸ்த்துமாவைக் குணப்படுத்துகின்றது; பித்த மிகுதியால் ஏற்படும் மிதமிஞ்சிய தாகத்தைத் தணிக்கின்றது.

காயின் கூழ் வயிற்றுப்போக்கையும், வயிற்றுக் கடுப்பையும் நிறுத்த உதவுகின்றது. இதைத் தனியாகவே உட்கொள்ளலாம் அல்லது கனிந்த இதன் பழக்கூழுடன் கலந்தும் உட்கொள்ளலாம்.

பழக்கூழ் உமிழ்நீரைப் பெருக்கவும்; தொண்டை, ஈறுகள் சம்பந்தமான மற்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் உதவியாக உள்ளது. இது நல்ல பசியைத் தருகின்றது.

பழக்கூழுடன் சர்க்கரையும் தண்ணீரும் சேர்த்துச் சர்பத் செய்யலாம். சிறிது உப்பும் புளியும் சேர்த்துச் சட்னியும் செய்யலாம். இது நீடித்த அஜீரணம், பித்தநீர்க் கோளாறுகள், விக்கல், தொண்டை நோய்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது.

நச்சுத்தன்மை மிகுந்த பூச்சிக் கடிகளுக்கு வெளிப் பூச்சாக இக்கூழைப் பயன்படுத்தலாம். பட்டையின் தூளையும் பூசலாம்.

காயின் கூழைத் தயிருடன் சேர்த்து பச்சடி செய்து உண்ணலாம். இது வாய்ப்புண்களை அல்லது வாயினுள்ளே ஏற்பட்டுள்ள வீக்கங்களைக் குணப்படுத்துகின்றது.

பட்டையைத் தூள் செய்து அல்லது கஷாயம் வைத்து உட்கொண்டால், பித்தநீர்க் கோளாறுகளையும், அக் கோளாறுகளால் ஏற்படும் வாந்தியையும், உணவின்மீது உண்டாகும் வெறுப்பு உணர்வையும் அது நீக்குகிறது.

வெட்டினால் தண்டிலிருந்து கசியும் பிசின் பொருள் வேலம் பிசின் போல் உள்ளது. இது குடல் கோளாறு களையும், உள்மூலத்தையும் குணப்படுத்துகின்றது. இது வயிற்றுப்போக்கையும் வயிற்றுக்கடுப்பையும் நிறுத்து கின்றது. இதன் தூள் தேனில் கலந்து உட்கொள்ளப் படுகின்றது. இது மேக நோயையும் குணப்படுத்துகின்றது; சர்க்கரை இல்லாமலே, பலதடவைகள் சிறுநீர் கழிவதையும் இது நிறுத்திவிடுகின்றது.

சிறிதளவு பிசின் துண்டை வாயில் வைத்துக்கொண்டு சாற்றை மெதுவாக விழுங்கவும். இது வரண்ட இருமலையும் மார்பில் ஏற்படும் எரிச்சலையும் நீக்குகின்றது.

பசலைக்கீரை

வாழ்க்கைக்கு மிகவும் ஜீவாதாரமாக இருப்பவை கீரைகள். அவை நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவதற்கு உதவு கின்றன. வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய அடிப்படைத்தேவைகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து ஊட்டச் சக்தியாக கீரை களிலும் காய்கறிகளிலும் இயற்கை வழங்குகின்றது. கீரை களிலும் காய்கறிகளிலும் இயற்கை அன்னை தன்னுடைய மிக விரிவான ஜீவாதாரமான ரசவாதத்தை நடத்திக் கொண்டிருக்கின்றாள்.

உணவு நிபுணர்கள் பசலைக்கீரைக்கு முதல் இடம் வழங்கியுள்ளனர். ஒவ்வொரு குடும்பமும் அதை ஏராளமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அது மிகவும் மலிவாகவும் கிடைக்கின்றது.

பசலைக் கீரை இலையாக அமைந்த கறியாகும். அதில் இரும்புச் சத்து ஏராளமாக உள்ளது; எனவே இரத்தம் குன்றியுள்ள சோகை நோயாளிகளுக்கு அது மிகவும் நன்மை தருகின்றது. பசலைக்கீரை மிகுந்த ஊட்டச்சத்து உள்ளது; மருந்தாகும் மதிப்பு உள்ளது. இதில் பெரும் அளவில்

வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன; சுண்ணும்புச் சத்து உள்ளது; இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களுக்கு உதவும் சிவப்புசத்து உள்ளது; புரதங்களைப் பலப்படுத்தும் அமிலங்கள் உள்ளன. அது நம்மைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் உணவு. அதில் காரச்சத்துள்ள தாதுப் பொருள்கள் ஏராளமாக உள்ளன. ஆதலால் அது தொத்து நோய்க்கு எதிர்ப்பான தடுப்புச் சக்தியை மிகவும் ஆற்றலுடன் பேணுகின்றது.

பசலைக்கீரையில், உட்கொண்டால் எரிச்சலூட்டும் ஒரு வகை நச்சு அமிலச்சத்து மிகமிகச் சிறிய அளவில் உண்டு; தண்ணீரில் கரையக்கூடிய ஒரு வகைப் புரதச்சத்தும் இதில் மிகமிகச்சிறிய அளவில் உண்டு; ஆனால் வைட்டமின் சத்துக்கள் 'ஏ' 'பி' 'சி' ஆகியனவும், பொட்டாசிய உப்பின் காரச்சத்தும் ஏராளமாக உள்ளன. இதில் உள்ள இரும்புச்சத்து மிகவும் சுலபமாக ஜீரணமாகி உடம்பில் ஒட்டுகின்றது. பசலைக்கீரை மிகவும் சுலபமாக ஜீரண மாகின்றது; குளிர்ச்சி தருகின்றது; ஊட்டச் சத்து உள்ளது. எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது; மிக உயர்ந்த உணவாக உள்ளது. இதைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் சமைக்கவேண்டும். சமைத்த பின் தண்ணீரை வெளியில் கொட்டிவிடக் கூடாது; ஏனெனில் அதில் மிகுந்த ஊட்டச்சத்துப் பொருள்கள் உள்ளன.

பசலைக் கீரையின் இளம், மென்மையான முளைகளைச் சமைக்காத பச்சடிகளில் பயன்படுத்தலாம். இவற்றைப் பச்சடிக் கீரையின் கொழுந்துகளுடன் சேர்த்துக் கொள்ள லாம். இது நல்ல பசியைத் தூண்டிவிடுகின்றது.

பருப்புகளுடன் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளும் கீரை வகைகள் மிகவும் நன்மை தருகின்றன.

பசலைக் கீரை மலத்தை நன்ருக இளகச் செய்கின்றது, எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது. திசுக்களின் அழிவை இது குறைக் கின்றது. இதில் உடல் வறட்சிக்கு எதிரான, பெரிபெரி

என்னும் வீக்க நோய்க்கு எதிரான, கரப்பான் வியாதிக்கு எதிரான சத்துக்கள் கணிசமான அளவில் உள்ளன. கொழுந்தாக உள்ள கொடிச் சுருளைப் பச்சையாகவே உண்பது மிகுந்த நன்மைகளைத் தருகின்றது.

நீரிழிவு, இரத்தக் குறைவு, கால் விரல்களில் உள்ள வீக்கம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தப் பசலைக்கீரை மிகவும் உதவுகின்றது.

இலைகளின் சாற்றைத் தேன் அல்லது சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்குத் தரலாம்.

இதன் சாறு, சிறு நீரில் கற்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கரைக்க உதவுகின்றது. கற்களைக் கரைத்து வெளியேற்றும் சக்தி அதற்கு உள்ளது. சிறுநீரகக் கோளாறுகளையும் இது அகற்றுகின்றது.

இதன் சாற்றைக் கொப்பளித்தால் தொண்டைப்புண் குணமாகின்றது.

இலைகளை (1 லிருந்து 10 வரை)க் கஷாயம் வைத்து அருந்தினால் காய்ச்சல்கள், கல்லடைப்பு, சுவாசப்பைகளிலும் குடல்களிலும் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கங்கள், சுவாசிப்பதில் சிரமம், வேகமாக இயங்கும் சுவாசம் ஆகியவை குணமாகின்றன. இத்தகைய நோய்களின் போது இது எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது; துவர்ப்பு மருந்தாக உதவுகின்றது; சிறுநீரைப் பெருக்குகின்றது. உட்கொள்ளும் அளவு 1 அல்லது 2 அவுன்சு.

வளரும் இளம்பெண்கள் பசலைக் கீரையை ஏராளமாக உண்ணவேண்டும்; அதில் இரும்புச் சத்து ஏராளமாக உள்ளது; சுலபமாக ஜீரணமாகி உடம்பில் ஒட்டுகின்றது.

சுண்டைக் காய்

தென்னிந்தியாவில் தமிழ் மாவட்டங்களில் இது பெரும் அளவில் பழக்கத்தில் உள்ளது. பலவீனமாகவும் இரத்தச் சோகையாகவும் உள்ளவர்களுக்கு ஜீரணம் செய்யும் ஊட்டச் சத்து மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. இது சிறிதாகவும் உருண்டையாகவும், பச்சைநிறம் உள்ளதாகவும் இருக்கின்றது.

இதில் பெரும் அளவில் மாவுச்சத்து, புரதங்கள் உள்ளன; வேண்டிய அளவு இரும்புச் சத்து, சுண்ணும்புச் சத்து, பாஸ்வரம், வைட்டமின் 'ஏ' ஆகியவையும் உள்ளன.

இது ஊறுகாயாகப் பயன்படுகின்றது. இதை உப்பிட்டு வற்றலாகச் செய்து குழம்புவைக்கப் பயன்படுத்துகின்ருர்கள். இது நோய் நீங்கிக் குணம்பெறுவோருக்கு நல்ல பசியை உண்டாக்குகின்றது; தொண்டை வறட்சியைப் போக்குகின்றது.

இது கபத்தை அறுக்கின்றது; நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கின்றது; ஜீரணத்தை ஊக்குவிக்கின்றது.

இது லேசான கசப்பையுடையது. இது கபத்துடன் கூடிய மார்ச்சளியைக் குணப்படுத்துகின்றது: குடல்களில் உள்ள புழுக்களை ஒழிக்கின்றது; கீல்வாத நோயை நீக்குகின்றது.

வற்றல் பல வழிகளில் பயன்படுகிறது; பித்த நீர்க் கோளாறுகள், குடல்களில் புழுக்கள், தீராத வயிற்றுப் போக்கு, மலவாயில் கோழை முதலியவற்ருல் ஏற்படும் பசியின்மையைக் குணப்படுத்துகின்றது. இது நல்ல பசியை உண்டாக்குகின்றது. இது மார்பில் உள்ள கபத்தை அறுத்துக் குணப்படுத்துகின்றது; அஜீரணத்தால் உண்டாகும் வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்துகின்றது; மூல நோயை நீக்குகின்றது.

இது நெய்யில் அல்லது எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்டு உணவுடன் சேர்க்கப்படுகின்றது; இது பசியைத் தூண்டு கின்றது. இது காய்கறிகளுக்குப் பதிலாகவும் பயன்படு கின்றது. புளிப்புத் தயிரில் இது ஊறவைக்கப்படுகின்றது; உப்பு சேர்க்கப்படுகின்றது; பிறகு வெயிலில் உலரவைக்கப் படுகின்றது. இது வற்றல் அல்லது உலர்ந்த உப்பிட்ட ஊறுகாய் என்று தமிழில் அழைக்கப்படுகின்றது.

இதன் வேர்ப்பட்டையின் தூள் மூக்குப் பொடியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால் சளியுடன் கூடிய தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, நீர்க்கோவை, தலைக்குத்துநோய், மயக்கம், மூர்ச்சித்து விழுதல் முதலியவை குணமாகின்றன.

தக்காளி

தக்காளி காய்கறியாகப் பயன்படுவதைக் காட்டிலும் பழமாக அதிகம் பயன்படுகின்றது. அதில் காரச்சத்துள்ள தாதுப் பொருள்களும், வைட்டமின் 'ஏ'; 'பி'; 'சி' சத்துக்களும் வளமாக அமைந்துள்ளன. வைட்டமின் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்கள் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் இதுவே மிகுந்த வளம் உள்ளது. இதில் சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம். சோடியம் உள்ளன; புளிப்பு அமிலமும், காரச்சத்துள்ள அமிலமும் ஓரளவு உள்ளன.

தக்காளியில் உணவுத் தாதுக்கள் மிகவும் செழிப்பாக உள்ளன; அவை இரத்தத்தில் உள்ள காரச் சத்தைப் பேணிக்காக்கின்றன; எனவே நோய்த் தடுப்புச் சக்தியின் ஆற்றல் மிகுந்த வலிவு பெறுகின்றது. இப்பழத்தில் வைட்டமின் சத்துக்கள் 'ஏ'; 'பி'; 'சி' ஆகியவை வளமாக இருக்கின்றன; பெரும்பான்மையான பழங்கள் இந்த வைட்டமின் சத்துக்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு குறைவாகவே இருக்கும்.

தக்காளி மந்தமான கல்லீரலைக் கிளர்ச்சி பெறச் செய்கின்றது. அது சக்தி குறைந்த அஜீரணத்தைக் குணப்படுத்துகின்றது. அது சிறுநீரைப் பெருக்குகின்றது; நரம்புக்கும் மூளைக்கும் நல்ல உணவை ஊட்டுவதாகின்றது.

குழந்தைகள் ஒவ்வொருமுறை உணவை உண்டபிறகு தக்காளிச் சாற்றைத் தரலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகும் சொறி நோய் வராமல் அது தடுக்கின்றது.

உணவில் வைட்டமின் 'சி' சத்துக் குறைவினால் சொறி நோய் வருகின்றது. இந் நோய்க்குரிய அடையாளங்கள் சக்தி குறைதல், முகம் வெளுத்தல், ஈறுகளில் இரத்தம் கசிதல், சுவாசம் குறைதல் முதலியனவாகும்.

போதிய அளவில் தக்காளியை உட்கொண்டால் சொறி நோயைக் குணப்படுத்துவதோடு, அது இனிமேல் வராமல் தடுக்கும். சொறி நோய்க்கு எதிரான சக்திகள் தக்காளியில் உள்ளன. தொடக்கத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாற்றைத் தாருங்கள்; படிப்படியாக இந்த அளவை 4 அல்லது 5 தேக்கரண்டியளவு சாற்றை நாள்தோறும் தாருங்கள். இது வைட்டமின் சத்தை வழங்குகின்றது.

தக்காளி குளிர்ச்சி தருகின்றது. இது நல்ல ஊட்டச் சத்து மருந்தும் ஆகும். இதில் இரும்புச் சத்து பெரும் அளவில் உள்ளது. இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த முறையில் இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தித் தரத்தை வளமுள்ளதாக்குகின்றது. இது தடைகளை நீக்குவதில் மிகவும் வீரியம் உள்ளது. அழுகிய பொருள்களை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றி இரத்தக் குழாய்களில் இயல்பான, தாராளமான ஓட்டத்தை திறந்துவிடுகின்றது.

பழம் பச்சையாகவே உண்ணப்படுகின்றது. காய் கறியாகச் சமைத்து உண்ணப்படுகின்றது. பழம், மிளகுரசம் வைக்கவும், தயிர்ப் பச்சடி செய்யவும் உபயோகப்படுகின்றது.

தோலை விட்டுவிட வேண்டாம். பழத்தை முழுமையாக உண்ணுங்கள்.

எரிச்சல் மிகுந்த அழுக்கு நிறைந்த புண்களின் மீது கட்டுப்போடுவதற்குரிய கூழாகத் தக்காளிப்பழம் பயன் படுகின்றது. இது அவற்றை அழகாகச் சுத்தப்படுத்திக் குணமாவதை ஊக்குவிக்கின்றது. இதை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்; சூடாகவைத்துக் கட்ட வேண்டும்.

கல்யாணப் பூசணிக்காய்

இது சிறுநீரைப் பெருக்குகின்றது. இது குளிர்ச்சி தருகின்றது. வடஇந்தியாவில் இதிலிருந்து 'பேடா' என்ற இனிப்புப் பலகாரத்தைச் செய்கின்றனர்.

இதனுல் குணமாகும் நோய்களாவன: உடல் வீக்கம், வயிற்று உப்புசம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை நோய்கள்; அடைபட்ட சிறுநீர்; நா வறட்சி; மலச்சிக்கல்; உடல் தளர்ச்சி; சுறுசுறுப்பு இன்மை; இரத்தக் குறைவு; கல் அல்லது சதையில் சிறுநீர்க் குழாய் தடுக்கப்பட்டிருப்பது; நீரிழிவு; காய்ச்சல்; இரத்த வாந்தி; வயிற்றுக்கடுப்பு; கல்லீரல் நோய்; சிறுநீரகத்திலும், சிறுநீர்ப்பையிலும் கற்கள் இழுத்தல்; குடற் புண்; நீடித்த அஜீரணம் ஆகியனவாகும். இதை ஒரு கறியாக உண்ணலாம். இதன் சாற்றுடன் க்ளுகோசைக் கலந்து தரலாம்.

கூஸ்மாண்ட லேகியம் அல்லது மிட்டாய் மலச்சிக்கலைப் போக்க உதவுகின்றது.

இது சிறுநீருக்குக் காரச்சத்தைத் தருகின்றது; இரத்தத் தைத் தூய்மைப் படுத்துகின்றது.

எல்லோருக்கும் உதவும் உணவு மருந்துகள்

பொதுவான வியாதிகள் சிலவும் அவற்றைக் குணப் படுத்தும் பழங்களும் காய்கறிகளும் பின்வருமாறு :

நோய்		மருந்து
புளிப்பு — உடம்பில் திரவங்களிலும் திசுக்களிலும் அளவுக்குமீறிச் சேர்ந்திருத்தல்	—	முட்டைகோஸ்
ஆஸ்த்துமா	—	தேன்கலந்த ஆரஞ்சு அல்லது எலுமிச்சம்பழ ரசம்.
இரத்த அழுத்தம்	—	ஆரஞ்சும் பிற பழங்களும்.
மலச்சிக்கல்	—	உலர்ந்த திராட்சை, அத்திப் பழங்கள், பேரீச்சைப் பழங்கள்.
சளி	—	பேரீச்சை, எலுமிச்சம் பழங்கள்.
இருமல்	—	தேன் கலந்த எலுமிச்சம் பழ ரசம் அல்லது வெங்காயச் சாறு
நீரிழிவு	—	பசலைக் கீரை; பச்சடிக் கீரை; முட்டைகோஸ், திராட்சை, தேங்காய், கீரைகள்.
வயிற்றுப்போக்கு	—	தண்ணீரில் கலந்த எலுமிச்சம் பழ ரசம்.
வயிற்றுக்கடுப்பு	—	பாலுடன் வாழைப் பழம்; சர்க்கரையுடன் இஞ்சி.
பொடுகு	—	எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது வெங்காயச் சாறு பூசுக.

கண் நோய்	—	நீர்த்த எலுமிச்சம்பழ ரசம் தண்ணீருடன் (ஒரு பங்கு எலுமிச்சம் பழ ரசத்திற்கு எட்டுப் பங்கு தண்ணீர்) ஒன்று அல்லது இரண்டு துளிகள்.
கூந்தல் நோய்கள்	—	கேரட்; வெங்காயச் சாறு; எலுமிச்சம் பழ ரசம் அல்லது தயிர்.
இருதய நோய்	—	தக்காளி.
தலைவலி	—	எலுமிச்சம் பழ ரசம் பூசுக.
அஜீரணம்	—	இஞ்சி, வெள்ளரிக்காய், பப்பாளி, அன்னாசிப் பழம்.
சளிக் காய்ச்சல்	—	எலுமிச்சம் பழம்.
சிரங்கு	—	தேன் கலந்த எலுமிச்சம் பழ ரசம்.
கல்லீரல் நோய்	—	தக்காளி, ஆப்பிள், அத்திப் பழங்கள்.
தொழு நோய்	—	பிரம்மிக் கொடியின் இலைகள்.
மன நோய்	—	திராட்சைப் பழங்கள்.
நரம்புத் தளர்ச்சி	—	ஆப்பிள்.
மூல நோய்	—	முள்ளங்கி, எலுமிச்சம் பழங்கள்.
வாத நோய்	—	உருளைக்கிழங்கு, ஆரஞ்சு எலுமிச்சம் பழங்கள்.
தூக்கமின்மை	—	உறங்கப் போகும்போது தேன் கலந்த வெங்காயம் ஒன்றின் சாறு.
தோல் நோய்கள்	—	எலுமிச்சம் பழ ரசம்.
நாக் கழற்சி	—	ஆரஞ்சு அல்லது எலுமிச்சம் பழ ரசம் தேன் கலந்து பூசுக.
புழுக்கள்	—	தேன் கலந்த எலுமிச்சம் பழ ரசம், ஆரஞ்சுப் பழ ரசம் அல்லது நெல்லிச் சாறு.

அத்தியாயம் — பதினாறு

மூலிகைச் சிகிச்சை

பிரகிருதி அல்லது இயற்கை அன்னை மிக மிக அன்பையும், நன்மைகளையும் பொழிகின்றாள். உங்கள் வீட்டுக் கொல்லைப்புறத்திலும், அருகாமையில் உள்ள சுற்றுப்புறங்களிலும், தோட்டங்களிலும் அவள் வீரியமுள்ள மூலிகைப் பூண்டுகளையும், செடிகளையும் வைத்திருக்கின்றாள். இந்த மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக இருங்கள்.

ஆயுர் வேதத்தில் மூலிகை மருந்துகள்

மலேரியாவை எதிர்ப்பதில் ஆங்கில மருத்துவ முறை ஆற்றல் வாய்ந்து விளங்குவதைப் போலவே ஆயுர் வேதச் சிகிச்சைத் திட்டமும் ஆற்றல் வாய்ந்து விளங்குகின்றது என்பது சமீப காலங்களில் நிதர்சனமாக நிரூபித்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது. வாயுப் பிடிப்பை நீக்குவதில் மற்ற மருத்துவ முறைகளைக் காட்டிலும் ஆயுர்வேத மருந்துகள் நோயைத் தணிப்பதிலும், சிகிச்சை செய்வதிலும் பேராற்றல் வாய்ந்து விளங்குகின்றன.

காய்ச்சல்களை மருந்துகளால் குணப்படுத்தும் மிகச் சிறந்த முறைகளை ஆங்கில மருத்துவர்கள் இந்துக்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டார்கள். கொயினா மருந்தை அளவுக்கு மீறிப் பயன்படுத்தியதனால் செவிடாகி உடல் வீங்கிக் காய்ச்சலால் மெதுவாகச் செத்துக் கொண்டிருந்த நோயாளிகள், சிகிச்சைவல்ல மருத்துவர்கள் வேம்பின் பட்டையையும், நிலவேம்பு மூலிகையையும் பயன்படுத்திய சிகிச்சை முறையால் முற்றிலும் காப்பாற்றப்பட்டார்கள். இவை இப்போது ஐரோப்பிய மருத்துவர்களிடையே மதிப்பு மிகுந்து விளங்குகின்றன.

இம்மூலிகைகள் மயக்கத்தை தரும் சக்தியுடையன. சரகரும், சஸ்ருதரும் ஆகிய இருவரும் மயக்க மருந்துகள் தொன்று தொட்டுப் பழக்கத்தில் இருந்து வருவதைக் குறிப்பிடுகின்றனர். சமோகினி, ரணசிகிச்சையின்போது பயன்படுத்தப்படும் மயக்க மருந்தைப்போல் செயல்படுகின்றது.

பழங்காலத்து இந்தியாவில் முற்றும் துறந்து வாழ்ந்த முனிபுங்கவர்களுக்கு செடியின் அல்லது தாதுக்களின் எந்த ஒரு இரகசிய சக்தியும் தெரியாமல் இருக்கவில்லை. மருத்துவத்துறை அறிவில் அவர்கள் மிகப் பெரிய இரகசியங்களை அறிந்து வைத்திருந்தார்கள்; அவற்றைக் கையாளும் பயிற்சி முறைகளில் அவர்களுடைய திறமை நிகரற்று விளங்கியது.

தென்னிந்தியா, கொச்சி, பர்மா, சியாம், இலங்கை, இமயமலை ஆகியவற்றைக் காட்டிலும் அதிக அளவில் மருந்துச் செடிகளை வளர்த்துள்ளதாக உலகில் எந்த ஒரு நாடும் தற்பெருமை பாராட்டிக் கொள்ள முடியாது. இந்தியாவின் மருந்துச் செடிச் செல்வம் ஈடு இணையற்றது. நம் நாட்டு மருத்துவ நூல்கள் மருத்துவக் குணங்கள் உள்ள செடிகளாக 2000-க்கும் மேற்பட்டவற்றைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றன. ருக்கு வேதம், மருத்துவ மூலிகைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது. பழங்கால மருத்துவ அறிவியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட மூலிகை மருந்துகளைப்பற்றி விளக்கமாக ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

இந்தியாவிலும், ஐரோப்பாவிலும், அமெரிக்காவிலும் உள்ள மருத்துவப் பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் பயிலும் மாணவர்கள் மருந்துகள் பற்றிய 'மெட்டீரியா மெடிகா' என்ற நூலைப் பயிலும் காலத்தில், இந்திய மருந்துச் செடிகள், மூலிகைகள், மருந்துகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். இந்தியச் செடிகளிலும், மூலிகைகளிலும் மிகப் பெரும் வீரிய சக்தியுள்ளது.

பெரும்பான்மையான செடிகளுக்குச் சிகிச்சை மதிப்பு மிகப் பெரும் அளவில் உள்ளது.

இந்தியாவின் காட்டுச் செல்வங்களேயும், மூலிகைச் செல்வங்களேயும் எவ்வாறு வளப்படுத்தி வளர்ப்பது என்று கவனிக்க வேண்டியது உங்களின் கடமையாகவும், அரசாங்கத்தின் கடமையாகவும் உள்ளது. அரசாங்கம் காடுகளில் உள்ள மூலிகைகளேயும், பூண்டுகளேயும், புதர் செடிகளேயும் மருந்துகளாக மாற்றும் முயற்சிகளே மேற் கொள்ள வேண்டும்; இவைகள் கிராமங்களுக்கும், நகரங் களுக்கும் ஆபத்தான நிலேகளேத் தவிர்ப்பதற்கு மிக மிக அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படுகின்றன; அரசாங்கம் இந்த முயற்சிகளே நிறைவேற்றினுல், அயல் நாடுகளிலிருந்து மருந்துகளே இறக்குமதி செய்வதைத் தடுக்கலாம்; ஒவ் வோராண்டும் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களே மிச்சப்படுத்த லாம்; நாட்டை எதிர்நோக்கியுள்ள உடனடிச் சிக்கல்களேத் தீர்க்க அத்தொகைகளேப் பயன்படுத்தலாம்.

அரைக் கீரை

இது ஒரு சிறிய மூலிகை; தென்னிந்தியாவில் பயிரா கின்றது. இலேகளும் விதைகளும் பயன்படுகின்றன. இது கிளர்ச்சி தருவது; சிற்றின்ப உணர்வைத் தூண்டிப் பெருக்குவது.

இது கறியாக உண்ணப்படுகின்றது. காய்ச்சல்கள், இருமல், குலே நடுக்கம் மூர்ச்சித்து விழுதல், வாயுப் பிடிப்பு, வாத நோய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்த இது உதவு கின்றது. இது விந்துச் செல்வத்தை வளப்படுத்திச் சிற்றின்ப ஆற்றலே பெருக்குகின்றது.

புதிய இளநீர்த் தேங்காயில் தண்ணீரை வெளியே எடுத்துக் கொண்டபின் அரைக்கீரை விதைகளே நிரப்பி மூடி மண்ணுக்குள் 40 நாட்களுக்குப் புதைத்து வைத்துவிட வேண்டும். பிறகு அதை எடுத்து ஓட்டை நீக்க வேண்டும்.

தேங்காயைத் தூள் செய்து நல்லெண்ணெயில் கலந்து காய்ச்ச வேண்டும். உலரவைத்து வடிகட்டுக. இந்த எண்ணெயைத் தலையில் தடவிக் கொண்டால் தலை நோய்கள் குணம் ஆகும். தலைமுடி கருநிறம் பெற்று அழகாக வளரும்.

ஆஸ்திரேலிய ஆஸ்த்துமா பூண்டு

தமிழில் இது அம்மான் பச்சரிசி என்று வழங்கப்படுகிறது. இது ஒரு சிறிய மூலிகைச் செடி. இதில் வெள்ளையும், சிவப்பும் என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

இது குளிர்ச்சி தருவது; மலத்தை இளகச் செய்வது; துவர்ப்பு மருந்து.

இது தீப்புண், மலச்சிக்கல், மேக நோய், சிரங்கு, கொப்புளங்கள், தோலில் பெருங்கிரந்தி நோயால் ஏற்படும் வெடிப்புகள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது.

சிவப்பு வகை, மேகநோயைக் குணப்படுத்த உதவு கின்றது. இது விந்து வளத்தைப் பெருக்குகின்றது. இது வெள்ளியைச் சாம்பலாக மாற்ற உதவுகின்றது.

இந்த மூலிகையை உலரவைத்துத் தூள் செய்க. சம அளவு கற்கண்டைச் சேர்க்கவும். ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டியளவு எடுத்துக் கொண்டு ஒரு குவளைப் பசும் பாலில் கலந்து பருகவும். மேகநோய் குணமாகும், விந்து பெருகும்.

சிறிய வகை, குணத்தில் பாலுக்கு நிகரானது. பெருங் கிரந்திநோயைக் குணமாக்க இது உதவுகின்றது.

இம் மூலிகையின் பல்வேறு வகைகளின் இலையைப் பச்சையாகவே உண்ணலாம். அதைக் கூழ்போலச் செய்து பாலில் அல்லது தயிரில் கலந்து உண்ணலாம். இது பெருங் கிரந்தி நோயைக் குணப்படுத்துகின்றது.

பழத்தைச் சட்னி செய்து சாப்பிடலாம். அது மலச் சிக்கலை நீக்குகின்றது.

இதன் பாலைப் புண்களின் மீதும், உதட்டுப் புண், நாக்குப் புண் ஆகியவற்றின் மீதும் பூசலாம். புண்கள் ஆறிவிடுகின்றன. நகச் சுற்றுப்புண் மீதுகூட இதைப் பூசலாம்.

துளசி

ஒவ்வொரு இந்துவும் தம் வீட்டில் இச்செடியை வைத்துள்ளனர். இதற்காகத் தனி மாடம் புனிதப்படுத்தி அமைக்கப்படுகின்றது. நாள்தோறும் வழிபாடு நடத்தப்படுகின்றது. ஒரு தேவதைபோல அது வணங்கப்படுகின்றது. இலையை, வழிபாட்டின்போது திருமால், இராமபிரான், கண்ணபிரான் ஆகிய தெய்வங்களுக்குப் படைக்கப்படுகிறது. வீட்டில் சமைக்கப்படும் உணவு, முதலில் துளசிக்கு நைவேத்திய மாகப் படைக்கப்படுகின்றது.

சங்க சூடன் மனைவி பிருந்தை; இவளிடம் அன்பு பாராட்டிய கண்ணபிரான் இவளைத் துளசியாக உருமாற்றம் செய்தார்.

கார்த்திகை மாதத்தில் (அக்டோபர், நவம்பர்) சுக்ல துவாதசியில் துளசி ஜெயந்தி கொண்டாடப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு சுக்ல துவாதசியும் துளசி வழிபாட்டுக்கு மிகவும் புகழ் பெற்றதாகும்.

இந்தியாவில் அனைவரும் நன்றாக அறிந்துள்ள இத்துளசி மூலிகைச் செடி 1-லிருந்து 3 அடி உயரமாக இருக்கின்றது. பெரும்பான்மையான தோட்டங்களில் இது காணப்படுகின்றது. இந்து ஆலயங்களில், சிறப்பாக வைணவ ஆலயங்களில் நடைபெறும் பூஜைக்காகவும், இதற்குள்ள மருத்துவ மதிப்புக்காகவும் இது பயிரிட்டு வளர்க்கப்படுகின்றது.

இதில் முக்கியமான இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று கருப்பாகவும், மற்றது வெள்ளையாகவும் இருக்கின்றது. கருந் துளசியின் மருத்துவப் பயன்பாடு பெரும் அளவில் உள்ளதாகும். சிவப்பு நிற, நீல நிற வகைகளும் உண்டு. பிற வகைகள் முள்துளசி, கல்துளசி, நல்துளசி, திருநீற்றுப்பச்சை முதலியனவாகும். வெள்ளைத் துளசி, 'சிவ துளசி' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. திருநீற்றுப் பச்சை, விபூதிப்பச்சிலை அல்லது ராமதுளசி என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இந்தி மொழியில் இதனைச் 'சப்ஜா' என்பர்.

இலைகள் கிளர்ச்சி தருவன; கபத்தை அறுப்பன; நறுமணம் உள்ளவை; வாயுவைக் கண்டிப்பவை; காய்ச்சலுக்கு எதிரியாக இருப்பவை; நோயை மீண்டும் வராமல் தடுப்பவை; நன்றாக வேர்க்கச் செய்பவை. துளசி விதை எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது.

துளசிச் செடி முழுவதுமே மருத்துவச் சிகிச்சைக்குப் பயன்படுகின்றது; ஆனால் பொதுவாக, இலைகளே பயன் படுத்தப்படுகின்றன. சுவாசம் இயங்கும் பாதைகளில் கோழை (கபம்) உருவாவதைத் துளசி இலை தடுக்கின்றது. மார்ச்சளி, நிமோனியா காய்ச்சல், கக்குவான் இருமல், சளிக் காய்ச்சல். காசநோய், ஆஸ்த்துமா ஆகிய நோய்களை இது குணப்படுத்துகின்றது. கபம் மிகுந்த அளவில் இருக்கும் எந்த ஒரு நோயையும் இது குணப்படுத்து கின்றது.

இலைகளைக் காயவைத்துத் தூள் செய்து மூக்கில் உறிஞ்சினால் மூக்கடைப்பு முதலிய தொல்லைகள் நீங்கு கின்றன; நோய்க்கிருமிகள் தோன்றினால் அழித்து விடுகின்றது.

கற்பூரத் தைலம் போலவே துளசியும் கொசுக்கள் எல்லாவற்றையும் விரட்டி விடுகின்றது. வீடுகளின் முற்றங்களிலும், கொல்லைப்புறங்களிலும் துளசிச் செடியை வைத்திருப்பது நல்லது. உடம்பை இலைகளால் போர்த்திக் கொண்டால் கொசுக்கள் கடிக்கமாட்டா.

எல்லா வகையான பூச்சிக் கடிகளையும் துளசி குண மாக்குகின்றது. பாம்புக் கடிக்கு இது மிக மிகப் பயன் தருகின்றது. கடித்த இடத்தைத் துளசிச் சாற்றினுல் நன்கு தேய்த்துவிடவும். இவ்வாறு திரும்பத் திரும்பச் செய்யலாம். இரண்டு தேக்கரண்டியளவு சாற்றை உட் கொள்ளச் செய்க. கடித்த இடத்தில், இலைகளை அரைத்துப் பற்றுப்போடவும்.

காய்ச்சலுக்கும் குளிருக்கும் துளசித் தேனீர் அருந்து வது மிக மிக நன்மையைத் தருகின்றது. இத் தேனீருக்கு நீங்கள் பாலையும் சேர்க்கலாம்.

குழந்தைகள் காய்ச்சலும் இருமலும் ஏற்பட்டுத் தொல்லைப்படும்போது அவர்களுக்கும் இத் தேனீரைத் தரலாம் அல்லது புதிய இலைகளின் சாற்றைத் தரலாம். சாற்றில் தேன் கலந்து அல்லது தாய்ப் பாலைக் கலந்து தரலாம். சம அளவு புதிய இஞ்சியின் சாற்றுடன் தரலாம்; இதனுல் விளையும் பயன் மிகவும் குறிப்பிடத் தக்கது. குரு மிளகுத் தூளையும் சேர்க்கலாம்.

வண்டு கடிக்கு, இலைகள் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் தேய்த்து விடப்படுகின்றன.

துளசி இலைகளைக் காய்ச்சி எடுக்கப்படும் மருந்து எண்ணெய், நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து காது வலிக்கும், காதில் உள்ள சீழைக் குணப்படுத்தவும், பயன்படுத்தப் படுகின்றது. மூக்கடைப்பு முதலிய தொல்லைகளைக் குணப் படுத்த அது மூக்கில் விடப்படுகின்றது.

விதைகள் கோந்துப் பசையுள்ளவை. போதிய அளவு சிறுநீர் கழியாமல் இருந்தால் இது சிறு நீரைப் பெருக்கப் பயன்படுகின்றது. இது இருமலையும் குணப்படுத்துகின்றது.

தேள்கடி, மலச்சிக்கல், விட்டுவிட்டு வருகின்ற முறைக் காய்ச்சல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தத் துளசி உதவு கின்றது.

மலேயாவில் மக்கள், இறந்தவரின் ஆன்மா அமைதியும் நலமும் பெறுவதற்காக அவரின் கல்லறை மீது துளசி இலைகளைப் பரப்பி வைக்கின்றனர்.

குப்பைமேனி

பூனைக்கு இச்செடியின் மீது மிகவும் பிரியம் உண்டு என்று கருதப்படுகின்றது. எனவே ஆங்கிலத்தில் இது பூனைக்குப் பிரியமானது (Cat's Charm) என்று அழைக்கப் படுகின்றது. 'மார்ஜார மோகினி' என்ற பெயரும் இதற்கு உண்டு.

இப் புதர்ச்செடி இந்தியாவில் பொதுவாகக் காணப் படுகின்றது. இந்தியாவின் சமவெளிகள் எங்கும் உள்ள கார் நிலங்களில் அல்லது புறம்போக்கு நிலங்களில் இது பெரும்பாலும் வளர்கின்றது. இதன் உயரம் ஓர் அடி உள்ளது.

இது வலி நிவாரணி; குடல்களில் உள்ள புழுக்களைக் கொல்லுகின்றது; சிறுநீரைப் பெருக்குகின்றது; வாந்தியை உண்டாக்குவது; கபத்தை அறுத்து எளிதில் வெளியேறச் செய்வது; மாத விடாயைச் சுலபமாக்குவது.

வேர், இலைகள், இளங் குருத்துக்கள் ஆகியனவும் செடி முழுவதும் மருத்துவக் காரியங்களுக்காகப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. சிறப்பாக, இலைகள் மருத்துவக் காரியங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. இதன் பூக்கள் சிறியனவாக மஞ்சள் நிறம் உள்ளனவாக இருக் கின்றன. இதன் பழமும் சிறியது

இதில் புளிப்பை நீக்கும் தீவிரகுணம் உள்ளது. காச நோயையும், தீராத மார்ச்சளி நோயையும் குணப்படுத்த இது பெரிதும் பயன்படுகின்றது.

இலைகளின் புதிய சாறு, கஷாயம், இலைகளைக் காய வைத்துச் செய்த தூள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளச் செய்யலாம். சாற்றின் அளவு ½ யிலிருந்து 1 தேக்கரண்டி அளவு.

கபத்தை அறுக்கும் குணம் இதற்கும் உண்டு. இது குறிப்பாக மார்ச்சளியை அல்லது குழந்தைகளின் இருமலைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றது.

இலைகளின் சாறு குழந்தைகளுக்கு வாந்தியுண்டாக்கும் நல்ல மருந்து. இது முற்றிலும் பாதுகாப்பானது. தன் செயலை இது நிச்சயம் நிறைவேற்றும். இதன் செயற்பாடு வேகமாகவும் உள்ளது. இது வாந்தியை உண்டாக்கிக் கபத்தை வெளியேற்றுகின்றது. இது சோர்வடையச் செய்வதில்லை. இது கபத்தை நீர்த்துப் போகச்செய்து சுலபமாக வெளியேற்றுகின்றது. ஒரு குழந்தைக்கு இச்சாற்றைத் தரவேண்டிய அளவு ஒரு தேக்கரண்டியாகும்.

உலர்ந்த இலைகளின் தூள் (எடை 15 குன்றிமணி) இருமலையும் மிதமிஞ்சிய கபத்தையும் குணப்படுத்துகின்றது.

உலர்ந்த இலைகளின் தூள் குழந்தைகளின் குடல்களில் உள்ள புழுக்களை வெளியேற்றுகின்றது. இதைக் கஷாயம் வைத்து அல்லது இலைகளைச் சிறிது வெள்ளைப் பூண்டுடன் தண்ணீரில் கரைய வைத்துத் தரலாம்.

இலைகளின் சாறு அல்லது கஷாயம் 1 லிருந்து 4 தேக்கரண்டியளவு சிறுவர்களுக்குத் தந்தால் குடல்களிலிருந்து மலக் கழிவை நல்ல முறையில் ஏற்படுத்துகின்றது. களைப்பு சிறிதும் ஏற்படாது. குடல்களில் உள்ள எல்லாப் புழுக்களும், கபமும் வெளியேற்றப்படும். இருமலும் குணமாகிவிடும்.

இலைகளின் கஷாயம் பாதுகாப்பான, விரைவான, நிச்சயமான மலம் இளக்கி. வாந்தியுண்டாக்கும் மருந்து.

குழந்தைகளுக்கு உள்ள காசம், காற்றுக் குழலைத் தொல்லைப் படுத்தும் இருமல், ஆஸ்த்துமா, மார்ச்சளி ஆகிய நோய்களைக் குணப்படுத்த இது உதவுகின்றது.

இலைகளை மருந்து தயாரிக்கும் கூம்பு வடிவக் கலத்தில் இடித்துத் தந்தால், குழந்தைகளின் மலச்சிக்கல் நீங்குகின்றது.

வேரின் கஷாயம் வேதி மருந்தாகச் செயல்படுகின்றது.

இலைகளின் கஷாயத்துடன் சிறிது உப்பைச் சேர்க்கவும். இது மலச்சிக்கலை நீக்க உதவுகின்றது.

உ

இலைக்ளைக் கூழாக்குக. சிறிது மஞ்சளையும் சேர்க்கவும் இதைத் தடவினுல் பெருங்கிரந்திப் புண்கள், நச்சுப் பூச்சிகளின் கடிகள், நச்சுக் கடிகள் முதலியன குணமாகின்றன.

தலைவலியைப் போக்குவதற்காக இதன் சாற்றைத் தலைக்குப் பூசலாம்.

உலர்ந்த இலைகளின் தூள் படுக்கைப் புண்களைக் குணப்படுத்துகின்றது. புழுக்கள் இறந்து விடும்.

புதிய இலைகளின் சாறு, சொறி முதலிய தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றது. இதன் சாறை எலுமிச்சம் பழம், வெங்காயம் ஆகியவற்றின் சாற்றுடன் கலந்து பூசினுல் வாயுப் பிடிப்பினுல் வீங்கிய மூட்டுக்களும், கொப்புளங்களும் குணமாகின்றன. இது நல்ல ஊக்கமளிக்கும் பூச்சு. காது வலிக்கு இதைக் காதைச் சுற்றியும் வெளி மருந்தாகப் பூசலாம்.

சாற்றுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெயைச் சேர்த்து நன்ருகக் காய்ச்சவும். இது வாயுப் பிடிப்பை நீக்கப் பூசும் தைலமாக உதவுகின்றது.

இலைகளின் கூழுடன் உப்பைக் சேர்க்கவும். இது சொறி சிரங்குகளை நீக்க உதவுகின்றது.

பருப்புக் கீரை

இது ஒரு சிறிய மூலிகைச் செடி.

இலையும், விதையும், முழுச் செடியும் பயன்படுகின்றது. இது மென்மையான துவர்ப்பு மருந்து; குளிர்ச்சி தருவது; சிறு நீரைப் பெருக்குவது; எரிச்சலைத் தணிப்பது; தோலை மிருதுவாக்குவது.

இது பித்த நீர்க் கோளாறுகள், சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள், தோல் வியாதிகள், பெருங்கிரந்தி, சீதபேதி ஆகிய நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றது.

இலையின் சாற்றை நாள்தோறும் இரண்டு தடவை ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டியளவு உட்கொண்டால் சிறுநீர் கழிவதில் உள்ள சிரமம், சிறு நீர்க் குழாயில் ஏற்படும் எரிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவை குணமாகின்றன.

இந்த இலையின் கூழை நெற்றியில் பூசுக. தலைவலி நீங்கிவிடும்.

இலையை வேக வைத்து உண்டால் கல்லீரல் நோய்கள் இதனால் குணமாகின்றன.

இலையைப் பட்டாணிப் பருப்புடன் அல்லது பாசிப் பருப்புடன் வேக வைத்து உண்ணுக. இது மலத்தை இளகச் செய்கின்றது. இது உடம்பில் உள்ள வெப்பத்தையும், பித்தநீர்க் கோளாறுகளையும் நீக்குகின்றது.

இலை, விதை ஆகியவற்றின் கூழ் தீக்காயங்கள், வெந்நீர்க் கொப்புளம், தோல் வியாதிகள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது.

விதைகளின் கூழை ஒரு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து இளநீரில் கரையச் செய்க. இது வயிற்றுப்போக்கு, சிறு நீர்

கழிவதில் உள்ள எரிச்சல், மேக நோய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது.

இச் செடியின் தண்டு உடம்பில் கோடை வெப்பத்தினால் உண்டாகும் வெடிப்புப் புளிகள், கைகளிலும் கால்களிலும் ஏற்படும் எரிச்சல், ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது. தண்டைக் கூழாக்கிப் பூசுக.

வல்லாரை

இந்தியா எங்கும் உள்ள ஏரிகள், ஆறுகள் ஆகியவற்றின் கரைகளிலும், தென் ஆப்பிரிக்காவிலும் இப்பூண்டு காணப் படுகின்றது, இது மிகவும் விலையுயர்ந்த மூலிகை. இதை வடமொழியில் பிரம்மி என்றும் மண்டூகபரணி என்றும் கூறுவர்.

முழுச் செடியும் (குறிப்பாக இலைகள்) மருத்துவக் காரியங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றது. செடி முழுவதும் வேரும், சிறு கிளைகளும், இலைகளும், விதைகளும் அடங்கியுள்ளன.

இது ஊட்டச்சத்து முறையை மாற்றக் கூடியது; ஊட்டச்சத்து மருந்து; மலத்தை இளகச் செய்கின்றது; சிறுநீரைப் பெருக்குகின்றது; ஊக்கம் ஊட்டுகின்றது; மாதவிடாயைச் சுலபமாக்குகின்றது. உடம்பில் மரத்துப் போன பாகத்தைத் தூண்டிச் செயற்படுத்தக் கூடியது. இது சிறுநீரைத் தாராளமாக வெளியேறச் செய்கின்றது. இது மாதவிடாயையும் பெருக்குகின்றது.

இதன் தூள் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு, காய்ச்சல், குரலில் கரகரப்பு, காசநோய், யானைக்கால் வியாதி, விரை வீக்கம், கண்டமாலை, தொழு நோய், மஞ்சட் காமாலை, தீராத தோல் வியாதிகள் ஆகிய படைநோய், சொறிக்குட்டம், தோல் வெடிப்புகள், ஆகியனவும்; பெருங்கிரந்தி, மேக நோய், உடல் வீக்கம்,

நரம்புத் தளர்ச்சி, விந்துத் தளர்ச்சி ஆகியவற்றைக் குணப் படுத்த உதவுகின்றது.

இது நரம்புகளுக்கு வலிமையை ஊட்டுகின்றது; மூளையின் ஆற்றலை வளர்க்கின்றது. இது ஞாபக சக்தியைப் பெருக்குகின்றது; நீண்ட ஆயுளை வழங்குகின்றது.

முன் இரவில் இதன் தூள் சிறிய அளவில் தண்ணீரில் ஊறவைத்து கூழாக்கிப் பாதாம் பருப்பும், கற்கண்டும் சேர்த்துப் பாலில் கலந்து உட்கொள்வது முதல் தரமான ஊட்டச்சத்து மருந்தாகும்: உயர்ந்த உடல் நலமும் வலிமையும் தருகின்ற குளிர்ச்சியுள்ள பானமாகும் இது.

இது கல்லீரலுக்கு ஊக்கம் அளிக்கின்றது; குடல்களில் உள்ள எல்லாவகையான புழுக்களையும் வெளியேற்று கின்றது. நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்கவும், மூளைக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டவும், ஆற்றலை மேம்படுத்தவும் சிறப்பாகப் பயன்படுகின்றது.

இதன் சாறும், வேரின் தூளும் பயன்படுகின்றன. சாற்றின் அளவு 2 தோலா எடை; இலைகளின் தூள் 5-லிருந்து 10 தானிய அளவு எடை; நாள் தோறும் மூன்று தடவைகள்.

தொழு நோயைக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சையில் இதன் மருத்துவ குணம் பசியைப் பெருக்குகின்றது. தோல் மிருதுவாகின்றது. மேலே அடர்த்தியாக வளரும் தோல் உரிந்து விழுகின்றது.

இதில் பிசின், மெழுகு, சர்க்கரை, தண்ணீரில் கரையக் கூடிய புரதம், கந்தக அமில உப்பு, தோலைப் பதப்படுத்தும் சத்து ஆகியவை உள்ளன.

இலைகள் நிழலில் காய வைக்கப்படுகின்றன. நிழலில் காய்வதனால் செயற்படும் குணம் எதுவும் இழக்கப்படுவ

தில்லை. இலைகள் தூள் செய்யப்பட்டு பாட்டில்களில் நிரப்பப் பட்டு இறுக மூடி வைக்கப்படுகின்றன.

தூளைக் களிம்பு நெய்யில் அல்லது வெண்ணெயில் கலந்து களிம்பு செய்யப்படுகின்றது. இது சொறி, தொழு நோய், சிலந்திப் புண்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது.

முழுச் செடியையும், கஷாயம் வைப்பது மிகவும் பயனுள்ள தயாரிப்பாகும். ஒரு அவுன்சு கஷாயத்தை 20 அவுன்சு தண்ணீரில் கலக்கவும். 20 நிமிடங்களுக்குக் காய்ச்சவும். வடி கட்டவும். உட்கொள்ளும் அளவு 1-லிருந்து 2 அவுன்சு வரை.

இதை மூக்கில் உறிஞ்சினால் மூக்கடைப்பு முதலிய தொல்லைகள் நீங்குகின்றன.

இலைகளைக் கூழாக்கிக் குழந்தைகளின் கொப்புளில் பூசவும். வயிற்றுக்கடுப்பும், வயிற்றுப்போக்கும் குணமாகின்றன.

ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டியளவு சாற்றைப் பசும் பாலில் கலக்கவும், குழந்தைகளின் அசுத்த இரத்தத் தையும், தோல் வியாதிகளையும் இது குணப்படுத்துகின்றது. பெரியவர்களின் பெருங்கிரந்தி, காய்ச்சல், வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றையும் இது குணப்படுத்துகின்றது.

இலைகளைக் கூழாக்கிப் பூசினால், யானைக்கால் வியாதி, விரை வீக்கம், வாயுப் பிடிப்பு வீக்கங்கள், புண்கள், அடி பட்ட வீக்கம் ஆகியவை குணமாகின்றன. இத்தகைய நோய்களை நீக்க இலைகளின் சாற்றையும் பூசலாம்.

புதிய பிரம்மியையும், தூய பசு நெய்யையும் கொண்டு பிரம்மிகிருதம் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இது நரம்புகளுக்கும், மூளைக்கும் ஆற்றல் தரும் ஊட்டச்சத்து மருந்தாகும்.

வெந்தயக் கீரை

இது ஒரு வகைக் கீரை.

இலையும், விதையும் பயன்படுகின்றன. இலை, குளிர்ச்சி தருகின்றது; மலத்தை இளகச் செய்கின்றது. விதை சிறு நீரைப் பெருக்குகின்றது; எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது; மாத விடாயைப் பெருக்குகின்றது; துவர்ப்பு மருந்து; தோலை மிருதுவாக்குகின்றது; சிற்றின்ப ஆற்றலைப் பெருக்கு கின்றது; வாயுவைக் கண்டிக்கின்றது; சிறந்த ஊட்டச்சத்து மருந்து.

இலை மிகவும் உதவியாக உள்ளது. வயிற்று உப்புசம் அல்லது குடல்களில் வாயு, ஜீரண மந்தம், மாரச்சளி, உணவின்மீது வெறுப்பு ஆகியவற்றை நீக்குகின்றது.

இலைகளைக் கூழாக்கிச் சுட வைத்து வீக்கங்கள், புண்கள், வெந்நீர்ப்பட்ட கொப்புளங்கள் ஆகியவற்றுக்கும் பூச்சு மருந்தாகப் பயன்படுத்துக. வீக்கம் விரைவில் தணியும்; புண்கள் விரைவில் ஆறிவிடும்.

இலைகளை வேக வைத்துத் தேன் கலந்து கடையவும். இதை உண்க. குடல்களிலிருந்து மலக்கழிவு சுலபமாகும். குடல்கள் நன்கு சுத்தமாகும். மார்புவலி, இருமல், மூல நோய், குடற் புண்கள் ஆகியவை குணமாகும்.

சீமை அத்திப் பழங்களுடன் இந்த இலைகளைக் கலந்து நன்றாக அரைக்கவும்; வீக்கங்களுக்கும், கொப்புளங்களுக்கும் இதைப் பூசுக. அவை விரைவில் வெடிக்கின்றன.

இலைகளை வேக வைத்து வெண்ணெயுடன் வறுக்கவும்; இதை உண்ணவும். பித்த மயக்கம் குணமாகும்.

இலைகளுடன் பாதாம் பருப்பு, கசகசா, நெய், பால், சர்க்கரை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மிட்டாய் செய்யவும். இது உடம்புக்கு வலிமையும், அழகும் தரும். இது ஒரு நல்ல ஊட்டச்சத்து மருந்து. இடுப்பு வலி குணமாகும்.

விதை வயிற்றுப்போக்கு, மேக நோய், உடம்பின் வெப்பம், மிதமிஞ்சிய தாகம், இருமல், காச நோய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது.

விதைகளை வறுத்துத் தூள் செய்க. இதைக் கஷாயம் வைக்கவும். வயிற்றில் ஏற்படும் திருகு வலி, வயிற்று உப்புசம் அல்லது குடல்களில் வாயு, மேக நோய், வயிற்றுப்போக்கு, உடம்பின் உள் வெப்பம் ஆகியவை இதனால் நீங்குகின்றன.

அரிசியுடன் சிறிதளவு விதைகளை உப்பும், நெய்யும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். இதை உண்க. இது இரத்தத்தைப் பெருக்குகின்றது. இது ஓர் இரத்த ஊட்டச் சத்து மருந்து.

விதைகளைச் சிறிதளவு நெய்யைச் சேர்த்து வறுத்துத் தூள் செய்யவும். சிறிதளவு கோதுமையை வறுத்துத் தூள் செய்யவும். இந்த இரண்டையும் சம அளவில் கலக்கவும். காப்பிக்குப் பதிலாக நீங்கள் இதைப் பயன் படுத்தலாம். உள் வெப்பம் குணமாகும்.

கஞ்சியில் விதைகளைச் சேர்க்கவும். தாய்பாலை இது பெருக்குகின்றது.

விதைகளைக் கூழாக்கித் தலையில் பூசவும். சிறிது நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு குளிக்கவும். முடி நன்கு வளரும். முடி உதிர்வதை இது தடுக்கும்.

விதைகளைத் தயிரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து உண்ணவும். இது வயிற்றுக் கடுப்பைக் குணமாக்குகின்றது.

சம அளவு விதைகள், கடுகு, பெருங்காயம், மஞ்சள் ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுக்கவும். தூள் செய்து கொள்க. உண்ணும்போது சோற்றில் கலந்து உண்க. வயிற்று வலி, வயிற்றில் திருகு வலி, சூதக வயிற்று வலி, கல்லீரல், மண்ணீரல்களின் வீக்கம் ஆகியவை குணமாகின்றன.

விதைகளுடன் சிறிதளவு வற்றல் மிளகாய், கடுகு, பட்டாணிப் பருப்பு, வேப்பங்கொழுந்து, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் வறுத்து புளி ரசத்தை இதன் மீது ஊற்றுக. உப்பைச் சேர்க்கவும். பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவும். குழம்பு பாதி அளவாகக் குறையட்டும். இதைச் சோற்றில் சேர்த்து உண்ணவும். அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம், உணவின் மீதுள்ள வெறுப்பு ஆகியவை குணமாகும். இது நல்ல பசியைத் தூண்டி விடுகின்றது.

சாம்பார் அல்லது பருப்புக் குழம்பையே மிகுதியாக உண்டு சலித்துப் போனவர்களுக்கு வெந்தயக் குழம்பு ஒரு சிறந்த மாறுதலாக இருக்கும். இது நல்ல பசியைத் தூண்டுகின்றது; ஜீரணத்தை ஊக்குவிக்கின்றது; வாயுவைக் கண்டிக்கின்றது.

பசலை

இது பரவலாக வளரும் ஒரு சிறிய மூலிகை. இலையும் விதையும் பயன்படுகின்றன. இது சிறுநீரைப்பெருக்கு கின்றது; ஜீரணத்தை ஊக்குவிக்கின்றது.

சிறுநீர் கழிவதில் சிரமம், மேகநோய், பசியின்மை, வாந்தி, சிறுநீர் அடைப்பு ஆகியவற்றை இது குணப்படுத்து கின்றது.

இதைக் கறியாகச் சமைத்து உண்ணலாம்.

மணத்தக்காளி

இதில் சிவப்பு, கருப்பு என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் மிகவும் சுலபமாகப் பயிரிடப்படும் ஒரு சிறிய மூலிகை இது. இதன் வகைகளில் குணங்களில் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. இலையும் இதன் மிகச் சிறிய பழங்களும் பயன்படுகின்றன.

இது மாற்றம் ஏற்படுத்தக் கூடியது; சிறுநீரைப் பெருக்குவது; வேர்வையை உண்டாக்குவது; கபத்தை அறுக்கின்றது.

பழம் மார்ச்சளியையும், கல்லீரல் கோளாறுகளையும் குணப்படுத்துகின்றது. இலை நாக்குப்புண்களைக் குணப்படுத்து கின்றது. உலர்ந்த உப்பிட்ட பழத்தின் வற்றல் பலமிழந்த வர்களுக்கும், நோய்நீங்கிக் குணம் பெற்று வருபவர்களுக்கும், மிகச் சிறந்த உணவுப் பொருளாகும். பழம் புளிப்புள்ள தயிரில் ஊறவைத்து உப்பிட்டு உலர்த்தப்படுகிறது. இதுவே வற்றல். இது நெய்யில் வறுக்கப்பட்டு உண்ணப் படுகின்றது

பழம் மலச்சிக்கலை நீக்குகின்றது. கபத்தை வெளி யேற்றுகின்றது.

வற்றல் அல்லது வற்றலின் கஷாயம், பித்த வாந்தியைக் குணப்படுத்துகின்றது. உணவில் விருப்பம் இன்மை, உணவில் வெறுப்பு ஆகியவற்றை நீக்குகின்றது. குடல் களிலிருந்து மலக் கழிவையும் வெளியேற்றுகின்றது.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை ஒரு தேக்கரண்டியளவு இலைச்சாற்றைப் பருகினால் சிறுநீர் தாராளமாக வெளி யேறும். வயிற்று உப்புசமும், உடல் வீக்கமும் நீங்கும்.

கஷாயம், சிறுநீர் கழிவதில் உள்ள சிரமத்தைப் போக்கு கின்றது.

பொன்னாங்காணி

இது ஒரு கொடி; இந்தியாவில் பொதுவாகப் பயிரிடப் படுகின்றது. இது எங்கும் கிடைக்கும். இது ஒரு கல்ப மூலிகை. இந்த மூலிகையில் பொன் உள்ளது. நாள்தோறும் இந்த மூலிகையை உண்பவர் பொன் நிறம் பெறுகின்றார். எனவே 'பொன்னாங்காணி' என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

'பொன்' என்றல் தமிழில் தங்கம் என்று பொருள். பொன், ஆம், காண், நீ — அதாவது, நீங்கள் இதை உண்டு வந்தால் உங்கள் உடம்பு தங்கத்தைப்போல் ஒளி பெறும்.

இது மாற்றும் சக்தியுடையது; குளிர்ச்சி தருவது. இது கண் நோய்களையும், விழி வெண்படலத்தையும், உடம்பின் வெப்பத்தையும், மூல நோயையும் நீக்குகின்றது.

இதை வேக வைத்து உப்பைச் சேர்க்காமல் வெண்ணெயில் கலந்து 40 நாட்களுக்கு உண்ணுங்கள். கண் நோய்கள் எல்லாம் குணமாகிவிடும்.

இதன் சாறு அனுபானமாக (மருந்தில் சேர்த்து உண்பது) உதவுகின்றது.

இந்த மூலிகையினல் தயாரித்த எண்ணெயைப் பூசிக் கொண்டு எண்ணெய்க் குளியல் குளியுங்கள். கண் நோய்கள் குணமாகும்.

இருமல், ஆஸ்த்துமா, காய்ச்சல், மூல நோய், மேக நோய், பெருங்கிரந்தி, குடற் புழுக்கள் ஆகிய நோய்கள் இதனல் குணமாகின்றன.

ஒரு சேர் இதன் சாற்றையும் ¼ சேர் நல்லெண்ணெயும் கலந்து காய்ச்சவும். சாற்றை எண்ணெய் உறிஞ்சிய பிறகு இந்தக் கலவை ¼ சேராகக் குறைந்திருக்க வேண்டும். பின்னர் வடிகட்டவும். இதை நாள்தோறும் தலையில் பூசிக் கொள்ளலாம். இது நல்ல கண் பார்வையையும், ஞாபக சக்தியையும், மூளைக்குக் குளிர்ச்சியையும் தருகின்றது.

2 தோலா பொன்னங்காணிச் சாற்றைச் சமஅளவு கேரட் சாற்றுடன் கலந்து சிறிதளவு இந்து உப்பைச் சேர்த்துப் பருகவும். இது மூல நோயைக் குணப்படுத்து கின்றது.

புளிச்சைக் கீரை

இது இந்தியா முழுவதும் பயிரிடப்படுகின்றது.

இலை, பூ, விதை பயன்படுகின்றன.

இலை மிருதுவாக்குகின்றது; பேதி மருந்து. விதை சிற்றின்ப ஆற்றலைப் பெருக்குகின்றது.

இலை, கறியாகச் சமைத்து உண்ணப்படுகின்றது.

இது இருமல், வாயுப்பிடிப்பு, வாதம், உணவின் மீது வெறுப்பு, படைநோய், வீக்கம் ஆகிய நோய்களைக் குணப் படுத்துகின்றது. இது சோம்பலைப் போக்குகின்றது. இது உடம்புக்கு வலிமையை ஊட்டுகின்றது; விந்துச் செல்வத் தையும் சிற்றின்ப ஆற்றலையும் பெருக்குகின்றது.

பூவின் சாற்றில் குறுமிளகும் வெல்லச் சர்க்கரையும் கலந்து உண்ணப்படுகின்றது. இது உணவின் மீது உள்ள வெறுப்பையும் பித்த வாந்தியையும் நீக்குகின்றது.

தும்பை

இது ஒரு சிறிய மூலிகைச் செடி. இதில் மற்றொரு வகையும் உண்டு; அதனைப் பெருந்தும்பை அல்லது யானைத் தும்பை என்பர்.

இலையும் பூவும் பயன்படுகின்றன.

இது மலத்தை இளகச் செய்கின்றது; கபத்தை அறுக் கின்றது; ஊக்கத்தை ஊட்டுகின்றது; மாதவிடாயைப் பெருக்குகின்றது.

நல்ல பாம்பு தீண்டி நஞ்சு ஏறல், தலைவலி, இருமல், கபத்துடன் கூடிய மார்ச்சளி, ஜீரணசக்தி குறைந்த மந்தம், வாதம், வாயுப் பிடிப்பு, மூர்ச்சித்து விழுதல் ஆகியவற்றை இதன் இலை குணப்படுத்துகின்றது.

மிதமிஞ்சிய தாகம், ஜன்னியுடன் கூடிய காய்ச்சல், மூர்ச்சித்து விழுதல், கண்பார்வைக் குறைபாடுகள் ஆகிய வற்றை இதன் பூக்கள் நீக்குகின்றன.

பாம்பு கடித்திருந்தால் மூக்கில் இதன் சாற்றில் சில துளிகள் விடுக. பாம்பு கடித்த இடத்தையும் சாற்றைப் பூசி அழுந்தத் தேய்க்கவும். நோயாளி உணர்வுபெறும் போது இதன் இலைகள் சிலவற்றை வாயில் மெல்லும்படிச் செய்க. நஞ்சு அழிக்கப்படும்.

பூவின் கஷாயம் மூக்கில் சளி நிறைந்திருந்தால் அதை நீக்குகின்றது. பூவின் சாற்றை 20 துளிகள் எடுத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேன் சேர்க்கவும். மூக்குச் சளிக்கு இதுவும் உதவுகின்றது.

பூவின் சாறு 10 துளிகளுடன் 10 தானிய எடையுள்ள பேரீச்சம்பழத் தூள் சேர்க்கவும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குடல் நோய்கள் எல்லாவற்றையும் இது குணப்படுத்து கின்றது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் இதைக் கொடுக்கவும்.

2 அல்லது 3 துளிகள் பூவின் சாற்றை மூக்குத் துவாரத்தில் விடுக. இது தீராத தலைவலிகளைக் குணப்படுத்து கின்றது.

மூர்ச்சித்து விழுந்த நிலையிலும், கடுங்காய்ச்சல் உள்ள நிலையிலும் பூவைத் தாய்ப் பாலில் ஊறவைத்துக் கண்களில் பிழியவும்.

பூவை நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சவும். அதைக் குளிர விடுங்கள். தலைக்கு இந்த எண்ணெயைப் பூசிக் குளியுங்கள். தலைப்பாரம், மூக்குச்சளி ஆகியவை இதனால் நீங்குகின்றன.

தூதுளை

இது ஒரு சிறிய கொடி; தென்னிந்தியாவில் பயிரிடப் படுகின்றது. முழுச் செடியும் (சமூலம்) பயன்படுகின்றது.

இது ஊக்கந் தருகின்றது; கபத்தை அறுக்கின்றது; ஊட்டச்சத்துள்ள மருந்து.

இலையை உண்ணும்போது சுவையாக இருக்கின்றது. பூ விந்துச் செல்வத்தைப் பெருக்குகின்றது; சிற்றின்ப ஆற்றலை மேம்படுத்துகின்றது.

வேரும் கொடியும் மார்ச்சளியையும் சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றன.

ஆஸ்த்துமா, மார்ச்சளி, விந்து கழிதல், சுவாசிப்பதில் சிரமம், கபம் காரணமாகக் காது மந்தம், தினவு, ஜீரண சக்திக் குறைவு, உடம்புக்குள் ஊசி குத்துவதுபோன்ற வலி ஆகியவற்றை இலை குணப்படுத்துகின்றது.

பூ சிற்றின்ப ஆற்றலைப் பெருக்குகின்றது. அது உடம்புக்கு வலிமையை ஊட்டி அழகான, கவர்ச்சியான தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

காய், மார்ச்சளி, உணவின் மீதுள்ள வெறுப்பு, மலச் சிக்கல், மார்பு வலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது. காயை வற்றல் வைக்கலாம். (புளித்த தயிரில் ஊறவைத்து உப்பிட்டுக் காயவைக்க வேண்டும்). மார்ச்சளிக்கும் இது உதவுகின்றது.

மார்பில் கபத்துடன்கூடிய இருமலையும், மூக்குச் சளியையும் போக்கக் கனிந்த பழம் பயன்படுகின்றது.

இலைகளின் கஷாயம் ஆஸ்த்துமா, மார்ச்சளி, இருமல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகின்றது.

இலைச் சாற்றைக் காதில் விடலாம். கேட்கும் சக்தியைத் தடுக்கும் தடையை இது நீக்குகின்றது.

இலையைச் சட்னி செய்யலாம்; குழம்பு வைக்கலாம். இது கபத்தை வெளியேற்றுகிறன்து.

இஞ்சியின் தத்துவம்

புதிய இஞ்சி குளிர்ச்சி தருகின்றது.

காய்ந்த இஞ்சி வெப்பம் தருகின்றது.

புதிய இஞ்சித் துண்டுகளைப் பாலில் இட்டுப் பருகலாம்.

இது ஓர் உற்சாகம் ஊட்டும் பானம்.

இது குடலில் நிரம்பியுள்ள வாயுவை நீக்குகின்றது.

காய்ந்த இஞ்சியைப் பாலில் கலந்து பருகினுல் இடுப்பு வலியும் வாயுப் பிடிப்பும் குணமாகின்றன.

இதே இஞ்சிக்கு மாறுபட்ட குணங்கள் உண்டு: மாயை எதையும் செய்யும்.

மாயையின் படைப்பும் மாயையைப் போலவே வேலை செய்கின்றது.

விவேகத்தினுல் மாயையை வெல்க.

நீங்கள் வெப்பத்தையும் குளிரையும் கடந்து செல்ல முடியும்.

முரண்படும் எல்லா இரட்டைகளையும் நீங்கள் கடந்து செல்ல முடியும்.

இப்போது மாயை இல்லை; இஞ்சி இல்லை; வெப்பம் இல்லை; குளிர் இல்லை.

பிரம்மம் மட்டுமே ஒளியுடன் திகழ்கின்றது.

அந்தப் பிரம்மமே நீ, ஓ ராமா!

இந்த மெய்யுணர்வைப் பெறு; விடுதலை பெறு!

அத்தியாயம் — பதினேழு

இயற்கை மருத்துவ முதல் உதவிகள்

தீப் புண்களும் வெந்நீர்க் கொப்புளங்களும்

உடம்பில் உள்ள திசுக்களுக்குச் சேதம் அல்லது அழிவை உண்டாக்குவதற்காக உடம்பில் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தில் போதிய வெப்பம் படுவதனுல் உண்டாகும் காயமே தீப் புண் ஆகும். இந்த வெப்பம் ஒரு தீச் சுடரின் வடிவில் அல்லது சூடு ஏறிய பொருளின் வடிவில் இருக்கலாம்; கொப்புளத்தை உண்டாக்குவது நீராவியின் வடிவில் அல்லது கொதி நீரின் வடிவில் இருக்கலாம்.

ஒரு தீப் புண்ணுக்கும் ஒரு கொப்புளத்திற்கும் இடையில் நடைமுறை வேறுபாடு பெரிய அளவில் எதுவும் இல்லே. காயத்தின் இயல்பும், கொப்புளத்திற்குச் செய்யும் சிகிச்சையும் உலர்ந்த வெப்பத்திஞல் விளேயும் புண்ணும் வேறுபடுவதில்லே.

உலர்ந்த வெப்பத்தால் உண்டாகும் புண்கள், தீக் காயங்கள்; ஈரமான வெப்பத்தால் உண்டாகும் புண்கள், கொப்புளங்கள்; ஆனுல் இரண்டுக்கும் அடையாளங்களும் சிகிச்சையும் ஒன்றே.

தீப் புண்கள் கடுமையில் மிகவும் வேறுபடுகின்றன. மென்மையான நிகழ்ச்சிகளில், தோல் சிறிது சிவப்பாவதை தவிர வேறு எதுவும் விளேவதில்லே; ஆனுல் கடுமையான நிகழ்ச்சிகளில் ஒரு முழு உறுப்பும் அல்லது அதற்கு மேலும் அழிக்கப்படக் கூடும்.

கடுமையான, அதிகக் கடுமையான தீப் புண்கள் அடிக்கடி ஏற்படுவதற்குக் காரணம் துணிகளே; உதாரண மாக ஒரு குழந்தையைத் தீயானது பற்றிக் கொள்வதைக் கூறலாம்.

தீப் புண்களின் ஆழத்தைப் பொறுத்து அவை ஆறு நிலைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

முதல் நிலை : சிவந்துபோவது மாத்திரம் உள்ளது.

இரண்டாம் நிலை : அதிகமாகச் சிவந்துள்ளது; தோலின் மேற்பரப்பு கொப்புளமாக உயர்ந்துள்ளது. வலி மிகுதியும் உள்ளது; ஆனால் வடு உண்டாகாத அளவில் வலிக்கின்றது.

மூன்றும் நிலை : மேல் தோல் யாவும் உரிந்துவிடுகின்றது; கீழுள்ள உண்மையான தோலின் சில பகுதிகள் அழிகின்றன. உணர்வு நரம்புகளின் முடிவுப் பகுதிகள் தென்படுகின்றன. இது மிகவும் வலிக்கின்ற தீப் புண் வகையாகும். குணமான பின் ஒரு வடு உண்டாகின்றது.

நான்காம் நிலை : குறிப்பிட்ட பரப்பு முழுவதும் உள்ள தோல் அதன் நரம்புகளுடன் அழிகின்றது. மேற்கூறிய மூன்றும் நிலையைக் காட்டிலும் இதில் அதிகமான வலி இருக்கின்றது. ஒரு வடு உண்டாகின்றது; பிறகு சுருங்குகின்றது; பெரிய அளவில் உறுப்புக்குறை விளையலாம்.

ஐந்தாம் நிலை : தசைகளும் சுடப்படுகின்றன; இன்னும் அதிக அளவில் உறுப்புக்குறை நிகழலாம்.

ஆறும் நிலை : முழு உறுப்பும் பொசுக்கப்படுகின்றது. உடம்பின் தசையைத் தின்றுவிடும் புண்ணால் விளைவதுபோல முழு உறுப்பும் உடம்பிலிருந்து பிரிக்கப்படுகின்றது.

தீக் காயத்தின் விளைவு தேக சம்பந்தமானது. உடம்பு முழுவதும் பாதிக்கப்படுகின்றது. புண் ஆழமாக இருந்து, ஆனால் இடம் சிறியதாக இருந்தால், கால்கள், கைகள் போன்ற நுனி உறுப்புக்களாக இருந்தால், உடல் சம்பந்தமான பாதிப்பு இராது. ஆனால் காயம் பரப்பு மிகுந்ததாக

இருந்தால், மார்பு, வயிறு, தலை அல்லது கழுத்து ஆகியவை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், முதல் அல்லது இரண்டாம் நிலைக்குரிய கடுமை மட்டுமே இருந்தாலும்கூட, இதன் விளைவு ஆபத்தாக முடியும்; குறிப்பாக நோயாளி ஒரு குழந்தையாக இருந்தால் இவ்வாறு நிகழும்.

தீக் காயத்தால் விளையும் முதல் விளைவு, அதிர்ச்சி, இடப்பரப்பு மிகுந்த புண்ணாக இருந்தாலும், லேசான புண் ஆயினும், இடம், தலை, முகம், நெஞ்சு, வயிறு முதலியன வாக இருந்தாலும், ஏற்படும் அதிர்ச்சி மிகப் பெரிய அளவில் இருக்கும்.

அதிர்ச்சியின் விளைவு நீங்கிய பிறகு, காயத்தின் எதிர்ச் செயல் 24 அல்லது 40 மணி நேரத்துக்குள் தொடங்கி விடுகின்றது. வீக்கமும் காய்ச்சலும் காணப்படுகின்றன. இதையடுத்துச் சீழ்பிடிக்கின்றது. கடைசியாக, வடு உண்டா கின்றது. உறுப்புக் குறையும் சுருக்கமும் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை

புண் கடுமையாக இருந்தால் நோயாளியின் உயிருக்கு ஆபத்து; ஆதலால் அதிர்ச்சியைத் தடுப்பதற்கு முதல் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

நோயாளியைப் போர்வைகளுக்குள் இருக்கச் செய்யவும். கால்களுக்கு வெந்நீர் நிரப்பிய பாட்டில்களை வைக்கவும். ஊக்கத்தை ஊட்டுவதற்காகச் சக்தி வாய்ந்த தேனீர் அல்லது காப்பியைத் தருக.

துணியில் தீப்பற்றியிருந்தால் குழப்பமடைந்து ஓட வேண்டாம்; ஏனெனில் இது பெரும் அளவில் தீக் கொழுந்துகளை விசிறிப் பெருக்கிவிடும். தரையில் நீங்க ளாகவே விழுந்து படுத்துப் புரளவும்; பலமுறை புரண்டு புரண்டு உருளுவதனால் தீயை அணைத்து விடலாம். கம்பளிகள், போர்வைகள் அல்லது சாக்குப்பைகளை நோயாளி பயன்

படுத்தலாம்; அல்லது தீச்சுடர்களை அடக்கி அந்த நோயாளியைக் காப்பற்ற முயல்பவர் அவருக்கு இவ்வாறு செய்ய உதவலாம். தரையில் உருண்டு புரள்வதனால் புகையும் நெருப்பும் மேலும் தொடராமலும், முகமும் தலைமுடியும் எரித்து போகாமலும் தடுக்க முடியும்.

துணிகளை நீக்கும்போது சதையுடன் ஒட்டிக் கொண்டுள்ளவற்றைக் கிழிக்க வேண்டாம்; ஆனால் அந்த இடங்களைச் சுற்றியும் உள்ள துணிப்பகுதிகளை வெட்டி எடுத்து விடலாம்.

சலவை உப்பைக் கலந்த ஒலிவ் எண்ணெயை பூசுவது மிகவும் நல்ல பூச்சு ஆகும்.

ஆளி விதையை எலுமிச்சம் பழத் தண்ணீரில் கலந்து தயாரிக்கும் தைலத்தைப் பூசுவது மிகவும் நன்மை தருகின்றது. அது காற்றுப்படுவதைத் தடுத்து வலியைத் தணிக்கின்ற தன்மையாக இருக்கின்றது. தேங்காய் எண்ணெய் நல்லெண்ணெய் அல்லது ஆளி விதை எண்ணெய் போன்ற ஏதேனும் ஒரு சாத்வீகமான எண்ணெயைச் சம அளவு எலுமிச்சம்பழம் ஊறிய தண்ணீரில் கலந்து அடியில் படிய விடவும். இது மேற்கூறிய பூச்சுத் தைலமாகப் பயன்படுகின்றது.

ஒரு சிறிய தூய துணியை அல்லது மருந்து வைத்துக் கட்ட உதவும் சணல் துணியை இத் தைலத்தில் நனைத்துப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் மீது வைத்துக் கட்டவும்.

கொப்புளத்தைச் சுத்தமான ஊசியினால் குத்திவிட்டுத் திரவத்தை வடியச் செய்யுங்கள். மேல் தோலை நீக்கிவிட வேண்டாம்; ஏனெனில் அது தோலின் பச்சையான மேற்பரப்புக்கும் பாதுகாப்பாக உள்ளது. புண்களைப் பஞ்சினால் மெத்தென்று அடைத்து லேசாகக் கட்டுப்போட வேண்டும்.

இத் தைலத்தை ஒவ்வொருமுறையும் புதிதாகத் தயாரிக்க வேண்டும். எண்ணெயைக் காய்ச்சிக் குளிர வைத்துப் பிறகு தைலத்தைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

காயம் முதல் நிலைக்கு உரியதாக இருந்தால் பாதிக்கப் பட்ட பகுதியின் மீது தேனைப் பூசவும்.

லேசான புண்களின் மீது சல்லடைத் துணியில் பஞ்சை வைத்துக் கட்டிக் காற்றுப்படாமல் பாதுகாப்பதனால் எரிச்சல் தணிந்து காணப்படும்.

ஊமைக் காயங்களும் அடிபட்ட வீக்கங்களும்

தாக்கப்படும் போது தோலில் பிளவு ஏற்படவில்லை யாயினும் அதன் கீழுள்ள திசுக்களுக்குக் காயம் ஏற்படும்; இதுவே ஊமைக்காயம். தாக்கப்பட்டுப் பழுதடைந்த திசுக் களில் இரத்தம் கசிவதனால் நீல நிறம் பச்சையாகவும், மஞ்சளாகவும் மாறிப் பிறகு மெதுவாக மங்குகின்றது.

அடிப்பட்ட வீக்கம் தோலைக் கிழிக்காத ஒரு காயம்.

சிகிச்சை

இவையிரண்டுக்கும் ஈரப்பட்டி அல்லது களிமண் பட்டியை இடலாம்.

களி மண்ணில் சிறிதளவு தண்ணீரைக் கலந்து பாதிக்கப் பட்ட பகுதியில் பூசுக. களிமண் உலர்ந்துவிட்டால் அதை நீக்கிவிட்டுப் புதிய பற்று இடவும்.

களிமண் பற்று படைநோய்க்கும், சொறி குட்டத்துக்கும் நல்லது.

களிமண் பற்று வெளியேற்றும் செயலைச் செய் கின்றது; நோயுற்ற தோல் பகுதியில் நோய்க் கிருமிகள் வெளியிடும் நஞ்சை உறிஞ்சி வெளியேற்றுகின்றது.

பனிக்கட்டித் தண்ணீரில் சணல் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து ஈரக்கட்டைப் போடுவது எரிச்சல் தணிய உதவும். குளிர் நீர் ஈரக்கட்டுகள் பயன்படுத்தவும்.

இத்தகைய குறிப்பிட்ட பகுதியில் அழுத்தம் உறுதியாக இருப்பதற்காக உறுப்பைச் சுற்றியும் சணல், சணல் நார்த் துணி அல்லது மெல்லிய கம்பளித் துணியை நன்கு மடித்த மடிப்பினால் மெத்தென்று இருக்குமாறு கட்டப்படுகின்றது. ஈரக்கட்டு போடுவதற்கு முன்பு குளிர் நீரில் நனைந்து பிழியப்படுகின்றது; வெந்நீர்க்கட்டு போடுவதானால் முன்னதாக வெந்நீரில் நனைந்து பிழியப்படுகின்றது. இது பொதுவாகப் பெரும்பாலும் ஒத்தடம் தருவது என்று அறிவோம்.

பனிக்கட்டியையும் பயன்படுத்தி நல்ல விளைவுகளைப் பெறலாம்.

அடிபட்ட உறுப்பை உயர்த்தித் தொங்கும் ஒரு தூக்கில் அல்லது படுக்கையின்மீது இருக்கச் செய்யலாம்.

சூடான ஒலிவ் எண்ணெயை மெதுவாகத் தடவலாம்; தேய்த்துவிடக் கூடாது. கறை விரைவில் மறையும்.

கடுமையாக அடிகள்பட்ட காரணத்தால் உடம்பில் வலி ஏற்பட்டால் வெள்ளைப் பூண்டை உண்ணவும்.

வெட்டுக்காயங்களும், புண்களும்

புண் நலமுள்ளதாக இருப்பின் அடிப்பகுதி நிரம்பிக் குணமாக வேண்டும்; ஓரங்கள் சிவந்திருக்கவும் கூடாது: சமநிலை இல்லாமல் இருக்கக் கூடாது.

சுத்தமான வெந்நீரால் அல்லது குளிர்ந்த நீரால் புண்களை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்; பிறகு நீர்த்த எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைப் பூச வேண்டும்.

வெட்டுக் காயங்கள் அல்லது புண்களுக்குக் காற்று, வெயில், வெளிச்சம், தண்ணீர் ஆகியவை மிகச் சிறந்த மருந்துகளாகும்.

இரத்தம் கசிவது நின்ற பிறகு புண்ணின் மீது துளைகள் உள்ள சல்லடைத் துணியால் மூடிக் கட்டவும்; அப்போது தான் சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும் உட்புக முடியும்.

ஈரக் கட்டுப் போடவும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் அதைப் புதுப்பிக்கவும். 'புண் மிகவும் விரைவில் ஆறிவிடும்.

சுத்தமான ஒரு துணியைப் பத்து தடவை மடிக்கவும். தண்ணீரில் அதை நனைக்கவும். ஈரத்தை நன்றாகப் பிழிந்து விடவும். புண் மீது அதை வைத்துக் கட்டவும். குளிர்ந்த தண்ணீரை அதன் மீது தடவி இறுக்கமாக ஒரு கட்டைப் போடவும்.

புண் வலி தருவதாகவும், வீக்கமுற்றும் இருந்தால் ஓடும் குளிர்ந்த ஆற்றில் அடிக்கடி குளிப்பது மிகவும் நன்மை தரும்.

புண்ணின் மீது பத்து நிமிடம் வெயில்படுமாறு செய்க.

இரத்தக் கசிவு (வெளியுடம்பில்)

குருதிப் பெருக்கு என்றும் இதைக் கூறுவர்.

உடம்பினுள் இது நடைபெற்றால் உள் இரத்தக் கசிவு ஆகும். புண்ணிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறினால் அது வெளி இரத்தக் கசிவு ஆகும்.

கடுமையான இரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் அதன் உடனடியான விளைவு உடம்பு பெரும் அளவில் வெளுப்பது ஆகும். மிகக் கடுமையான நிகழ்ச்சிகளில் உடம்பின் உறுப்புக்கள் தொடர்ந்து செயல்பட முடியாமற் போகும். இதன் விளைவாக நோயாளி அதிர்ச்சியடைந்த அடையாளங் களுடன் இறந்துவிடுகின்றார்.

சிகிச்சை

வெட்டுக்கள் போன்ற விபத்துக்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் குருதிப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு ஈரமான கட்டைப் போட்டு அதை இறுக்கமாகக் கட்டிவிடுக. இரத்தம் தொடர்ந்து கசிந்து கொண்டிருந்தால் முதலில் போட்ட கட்டின் மீது, மேலும் ஒரு கட்டை இறுக்கமாகக் கட்டிவிடலாம். புண்ணின் மீது உள்ள கட்டைக் குலையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; ஏனெனில் இரத்தம் உறைந்திருப்பதை உடைத்துவிடக்கூடும். சுத்தமான இரண்டு கைக் குட்டைகளைச் சேர்த்துத் தடித்த மெத்தை ஆக்கிச் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துச் சரியாகப் புண்ணின் மீது ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

புண்ணுக்கு மேல் உறுப்பைச் சுற்றிலும் தளர்த்தியாக ஒரு கைக் குட்டையைக் கட்டி உள்ளே ஒரு குச்சியைச் செலுத்தி நன்ருக முறுக்குக; எல்லா இரத்த ஓட்டங்களும் நின்று போகும் அளவுக்கு இறுக்கமாக அந்தக் கட்டை முறுக்கிவிட வேண்டும்.

தமனிக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் இரத்தம் வெளியே பீரிட்டுப் பாய்கின்றது. புண்ணுக்கும், இருதயத்திற்கும் நடுவே தமனியின் மீது பெரு விரலை இறுக வைத்து அழுத்தவும்.

இரத்தம் கருப்பு நிறத்தில் வெளியில் கசிந்து கொண்டிருந்தால் ஏதோ ஒரு இரத்தக் குழாய் காயப் பட்டிருக்க வேண்டும். அப்போது கைக் குட்டைக் கயிற்றைப் புண்ணுக்குக் கீழே கட்ட வேண்டும்.

இரத்தம் உறைந்துள்ள எந்த ஒரு கட்டியையும் நீக்க முயல வேண்டாம். இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு இயற்கை வழங்கியுள்ள கொடைகள் இக்கட்டிகள்.

பெருந்த மணிகளிலிருந்து கசியும் இரத்தத்தை, இரத்தக் குழாய்களை விரல்களால் அழுத்திப் பிடிப்பதனுல் தற்காலிகமாக நிறுத்தி விடலாம்.

இரத்தக் கசிவை நிறுத்துவதற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீர் மிகவும் சக்தி வாய்ந்து விளங்குகின்றது. புண்ணைச் சுற்றியும் உள்ள பகுதியில் அது தொடர்ந்து ஓடச் செய்ய வேண்டும். இது இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுத்து, இரத்தம் உறைவதற்கு உதவிபுரிகின்றது. தண்ணீர் புண்ணின் மீதே நேரடியாகப் பட்டு ஓடுமாறு விட்டுவிடக் கூடாது. தண்ணீர் புண்ணின் மீது படாமல் இருக்க பாதுகாப்பான ஏதேனும் ஒரு பொருளை வைத்துத் தடுத்துவிட வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த தண்ணீரைப் புண்ணின் மீது தெளிக்கவும். இது இயற்கையான நச்சுத் தடுப்பு ஆகும்; துவர்ப்பு மருந்தும் ஆகும். இரத்தம் உறைவதற்கு இது உதவுகின்றது.

திறந்த வெட்டுக்காயங்கள் அல்லது புண்களின் மீது மண் பற்று அல்லது களிமண் பற்றை ஒருபோதும் பற்றுப் போட வேண்டாம்.

(உடம்பின் உள்)

இரத்தம் பொலிவுள்ள சிவப்பாகவும், நுரையுடனும், உணவுப் பொருள் எதுவும் இல்லாமலும் இருந்தால் அது சுவாசப் பைகளிலிருந்து வருவதாகும். காசநோய் இருந்தால் இவ்வாறு நிகழ்கின்றது.

இரத்தம் கருப்பாகவும், உணவுப் பொருள் கலந்தும் இருந்தால் அது வயிற்றிலிருந்து வருவதாகும். புற்று நோய் இருந்தால் இவ்வாறு நிகழ்கின்றது. இரத்தத்தில் உணவுப் பொருள் கலந்திருக்கும்; ஆனுல் பொலிவுள்ள சிவப்பு நிறமாக இருக்கும்; இப்படி இருந்தால் அதற்குக் காரணம் வயிற்றுப்புண் ஆகும்.

சிகிச்சை

நோயாளியைச் சாய்ந்திருக்குமாறு படுக்க வைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குளிர்ந்த தண்ணீரையும், எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையும் உறிஞ்சிக் குடிக்குமாறு அடிக்கடி தரவும்.

உடல் தளர்ச்சி மிகவும் வெளிறிப்போதல், தோல் சில்லிட்டுப்போதல், பலவீனமாக ஆனால் வேகமாக மூச்சு விடுதல் ஆகியவற்றால் உடம்பினுள் நிகழும் இரத்தப் பெருக்கு புலனாகும். உற்சாகம் ஊட்டும் பானம் எதுவும் தரவேண்டாம். தலைகீழே சாய்ந்திருக்குமாறு வைத்துக் கொள்க; வெப்பந் தரும் கம்பளியால் உடம்பைப் போர்த்தி விடுக. குளிர்ந்த தண்ணீர் தலையில் படவேண்டும்.

உடம்பில் இரத்தம் செறிந்துள்ளவர்களுக்கு மூக்கி லிருந்து இரத்தம் கசிவது நல்லது. இது தலைவலியைப் போக்குகின்றது. இது கடுமையாக இருந்தால் முதுகில் அல்லது கழுத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீர் படச் செய்க; அல்லது பனிக்கட்டியை வைக்கவும்; அல்லது சிறிய அளவுள்ள இரும்புத் துண்டு, சாவி போன்ற பொருளை வைக்கவும்.

அமைதியாக இருக்கவும், கீழே படுக்கவும். சட்டையின் கழுத்துப் பட்டையைத் தளர்த்தவும். மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டாம். மிருதுவான சணல் துணியைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து மூக்குத் துவாரங்களை அடைக்கவும்.

நாக்கில் இரத்தக் கசிவு இருந்தால் பனிக்கட்டியை உறிஞ்சக் கொடுக்கவும்.

அக்குளில் அல்லது தோளில் இரத்தக்கசிவு இருந்தால் காறை எலும்பின் கீழ் உள்ள தமனியை அழுத்தவும்; முன்னங்கையில் இரத்தக்கசிவு இருந்தால் அக்குளுக்கும்

முழங்கைக்கும் இடையில் உள்ள தமனியை விரல்களால் அழுத்தவும் அல்லது முழங்கையில் இறுக அழுத்திப் பிடிக்க வும். கையில் இரத்தம் கசிந்தால் கையை உயர்த்திப் பிடித்துக் கையால் அழுத்திக் கட்டுப்போடவும். தொடையில் இரத்தக் கசிவு இருந்தால் தொடை சேரும் இடத்தில் உள்ள தொடை எலும்புத் தமனியை அழுத்திப் பிடிக்கவும். காலில் இரத்தக் கழிவு இருந்தால் முழந்தாளில் அழுத்திப் பிடிக்கவும். பாதத்தில் இரத்தக் கசிவு இருந்தால் முழந் தாளில் அழுத்திப் பிடிக்கவும் அல்லது தொடை முற்பகுதித் தமனியை அழுத்திப் பிடிக்கவும்.

அத்தியாயம் — பதினெட்டு

நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள்

நோயின் காரணங்கள்

கலங்கம் மிகுந்த காற்றில் அளவுக்கு மிஞ்சிய கரியமில வாயும் மற்ற வாயுக்களும் உள்ளன; இத்தகைய காற்றைச் சுவாசிப்பதனுல் இரத்தத்தில் நஞ்சேறுகின்றது; எனவே நோய் உண்டாகின்றது. ஆதலால் எப்போதும் தூய காற்றையே சுவாசிக்க வேண்டும்.

அடைபட்ட காற்றுப்புகாத அறைகளில் இடம் விட்டுப் பெயராமல் தங்கியிருப்பது நோய்க்கு மற்ருெரு காரணம். சூரிய வெளிச்சத்தில் தங்கியிருக்க வேண்டும். திறந்த வெளியில் வாழ வேண்டும்.

குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் தண்ணீரில், கரைந்த தாதுக்களின் அழுக்குகளும், கரையாத திடப் பொருள்களும் இருத்தல் கூடாது. அழுக்குத் தண்ணீரைப் பருகுவதனுல் நோய் விளேகின்றது. ஆதலால் சுத்தமான தண்ணீரைப் பருக வேண்டும். தண்ணீரின் ஆரம்ப இடம் பற்றி ஐயம் ஏற்பட்டால் அதைக் காய்ச்சிக் குளிர வைத்துக் குடிக்க வேண்டும். தண்ணீர் கலங்கலாக இருந்தால் ஒரு பெரிய படிகாரத் துண்டை உள்ளே இட்டுச் சில தடவைகள் குலுக்கினுல் அழுக்குகள் பிரிந்து அடியில் தங்கிவிடும்; மேற் பகுதி சுத்தமான நல்ல தண்ணீராக மாறிவிடும்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவு; அளவுக்கு மேல் உண்ணும் உணவு; அதிகமாக வாசனேயூட்டிய காரசாரங்கள்; சக்தி மிகுந்த காப்பி, தேனீர் பருகல்; புகைப்பிடித்தல்; உணர்வைத் தூண்டும் பானங்கள்; மது; இறைச்சியுணவு; பற்களால் நன்கு அரைக்கப்படாமை ஆகியவை நோயை உண்டாக்குகின்றன. ஆதலால் நன்ருக அரைத்து மெல்லுங்கள். நல்ல உடல் நலத்தை அனுபவிக்க நீங்கள் விரும்பினுல் இவற்றையெல்லாம் சிறிதும் இரக்கமில்லாமல் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

அளவுக்கு மீறிச் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடுவதனுல் ஜீவாதாரச் சக்தி வீணுகி நரம்புத் தளர்ச்சி உண்டாகின்றது. ஆதலால் சிற்றின்ப விஷயங்களில் மிகவும் கண்டிப்பாகவும், மிதமாகவும் இருங்கள். பிரம்மச்சரியத்தைப் பின் பற்றுங்கள். ஒழுங்கு நிறைந்த ஒழுக்கமான வாழ்க்கை வாழுங்கள். உடல் நலத்தையும், மன அமைதியையும் அனுபவிப்பீர்கள். உங்களுக்கு உடல் வலிமையும், உடல் நலமும், உள்ளம் நிறைந்த மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

உண்பது, பருகுவது, உறங்குவது, பணி செய்வது ஆகிய வற்றில் ஒழுங்கீனமான பழக்கம் ஏற்பட்டால் உடம்பின் ஒழுங்குத் திட்டம் சீர் குலைந்து நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஆதலால் ஒழுங்கான, ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இறுக்கமாகவும் அளவுக்கு மிஞ்சியும் உடுத்துவதைத் தவிருங்கள். எளிய, தளர்த்தியான பருத்தி உடைகளை உடுத்துங்கள். உல்லன், கம்பளி உடைகளைத் தவிருங்கள். அளவுக்கு மிஞ்சி உடுத்துவதனுல் தோலும், இரத்த ஓட்டமும், தடுப்புச் சக்தியும் பலவீனமடைகின்றன.

தேவையற்ற, கற்பனையான அச்சம் நோய்க்கு மற்ருரு காரணம் தைரியமாக இருங்கள். துணிச்சலுடன் இருங்கள்.

கவலைப்படும் பழக்கம் நோயை உண்டாக்குகின்றது. கவலைப்படும் பழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள். மகிழ்ச்சியுடன் இருங்கள். புன்னகை செய்யுங்கள். சிரியுங்கள். எப்போதும் ஏதாவதொரு பணியில் ஈடுபட்டவாறு இருங்கள்.

உடற் பயிற்சி செய்யாமல் சோம்பல் உற்று இருக்கும் வாழ்க்கை பல்வேறு வியாதிகளுக்குக் காரணமாகின்றது. சுறு சுறுப்பாக இருங்கள். வேகமாகச் செயல்படுங்கள். ஊக்கத்துடன் உழையுங்கள். அன்ருடம் உடற் பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்யுங்கள். ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதைப்

பழகுங்கள். திறந்த வெளியில் ஓடுங்கள். யோகாசனங்களைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் நல்ல உடல் நலத்தை அனுபவிப்பீர்கள்; சக்தியையும், சுறு சுறுப்பையும், உற்சாகத்தையும் பெறுவீர்கள்.

ஆயுர் வேதத்தின்படி, நோய்க்குரிய காரணம்

தாதுக்களும் ரசங்களும் சீர்குலைந்தால்
அவற்றின் சமநிலை தாறுமாறுனால்
நோய் தோன்றுகின்றது.
ஏழு தாதுக்கள் உடம்பைத் தாங்குகின்றன.
அவையாவன இரத்தம், சுவேதம், விந்து முதலியன.
ரசம் என்பது சுவேதம். (உணவின் சாரம்)
வைசம்யம் என்பது சீர்குலைவு.
வாதமும், பித்தமும், கபமும் சீர்குலைந்தால்
அவற்றின் சமநிலை பிறழ்ந்தால்
நோய் தோன்றுகின்றது.
பித்தம், சத்துவம் (அக்கினி)
வாதம், ரஜசு.
கபம், தமசு.

நோய்த் தடுப்பு

நோய்த் தடுப்பு முறையில் முதலில் கவனிக்க வேண்டியது கல்வி. பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் படிக்கின்ற இளைஞர்களுக்கும், மகளிர்களுக்கும் உடல் நலம், உடல் நல நூல் பற்றிய அறிவியலையும், உணவு முறை பற்றிய அறிவியலையும் போதிக்க வேண்டும். இயற்கை மருத்துவப் பயிற்சி முறைகளைப் பற்றி அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். நோய்களுக்குரிய காரணங்களைப் பற்றியும் அவற்றைத் தடுக்கும் வழிகளைப் பற்றியும் அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நோய்களைத் தடுப்பதற்குத் தன்னடக்கமும், பகுத்தறிவும் சக்தி மிகுந்த ஆயுதங்களாகும். பகுத்தறிவும்,

தன்னடக்கமும் இல்லாதவன் எதை வேண்டுமானாலும் உண்ணுகின்றான். அவன் அளவுக்கு மேலும் உண்ணு கின்றான். அவன் குடிப்பதிலும், கிளர்ச்சியூட்டும் பானங் களைப் பருகுவதிலும் ஈடுபடுகின்றான். சிற்றின்ப விஷயத்தில் மிதமிஞ்சிப் போகின்றான். தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள் வதைப் பற்றி அவனுக்குத் தெரியாது. அவன் தன் உடல் நலத்தைப் பாழாக்குகின்றான். அவன் சீரழிந்து விடுகின்றான்.

நீங்கள் பகுத்தறிவும், தன்னடக்கமும் உள்ளவராக இருந்தால், உண்பதிலும், பருகுவதிலும், சிற்றின்பத்தில் மிதமும், நிதானமும் உள்ளவராக இருந்தால், மது அருந்தல், புகை பிடித்தல், காப்பி, தேனீர் மற்றும் கிளர்ச்சி யூட்டும் பானங்கள் பருகுதல் ஆகிய துர்ப்பழக்கங்கள் இல்லாதவராக இருந்தால், நீங்கள் தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட்டிருப்பீர்கள். நிறைவான உடல் நலத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

சிற்றின்ப ஈடுபாடு, மிகையாக உண்பது, உடற் பயிற்சி செய்யாதிருத்தல் ஆகியவை நோய்த் தடுப்பு ஆற்றலைத் தாழ்த்திவிடுகின்றன. இத்தகைய மனிதன் மிக எளிதில் எல்லாவகையான நோய்களுக்கும் இடங்கொடுத்து விடுகின்றான்.

இயற்கையான வாழ்க்கை முறைகள், நிதானம், மிதமான போக்கு, திறந்த வெளி வாழ்க்கை, எளிய வாழ்க்கை, எளிய உணவு, எளிய உடைகள், ஒழுங்கான உடற் பயிற்சிகள், ஆழ்ந்து சுவாசித்தல், சூரிய நமஸ் காரங்கள், யோகாசனப் பிராணாயாமப் பயிற்சிகள், நல் லொழுக்க வாழ்க்கை, வழிபாடு, தியானம், சாத்வீக உணவு, உடல் நலம், உடல் நல நூல் பற்றிய விதி முறைகளை அனுசரித்தல் ஆகிய யாவும் நோய்த் தடுப்பு ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வழி வகுக்கும்; நிறைவான உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் அனுபவித்து மகிழ அடிகோலும்.

முகப்பரு

இது ஒரு பொதுவான நிலை. முகம் முழுவதும் பருக்கள் நிறைந்திருக்கும். எண்ணெய்ப் பசைச் சுரப்பிகளுக்குத் தடை ஏற்படுவதனுல் இது விளைகின்றது. பருவம் அடையும் இளம் வயதுள்ள இரு பாலாரிடமும் பெரும்பாலும் இது பொதுவாகக் காணப்படுகின்றது. முகத்தில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசை சுரப்பிகளைப் பாதிக்கின்ற, தீராத ஒரு தோல் வியாதி இது.

மலச்சிக்கல் இதை இன்னும் கேடடையச் செய்கின்றது. பெரும்பாலோருடைய விஷயங்களில் இது தீராத அஜீரணம், மற்றும் உள்ள ஒழுங்கீனங்கள் ஆகியவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. முகத்தை நன்கு கழுவாமை, போதிய உடற் பயிற்சியின்மை, போதிய அளவு வேர்க்காமை ஆகியவை தோல் சுரப்பிகள் மந்தமாகச் செயல்படுவதற்குக் காரணமாகிப் பெரும் அளவில் சீர்கேட்டை விளைவிக்கின்றன.

சிறிய எண்ணெய்ப் பசைச் சுரப்பிக் குழாய்களின் வாய், தூசி அல்லது அழுக்கினுல் அடைக்கப்படுகின்றது. இதைப் பிதுக்கினுல் சுரப்பியிலிருந்து புழுவைப் போல் தோற்றம் தரும் கொழுப்பின் கட்டி வெளிப்படுகின்றது.

தவருன உணவுப் பழக்கங்களும் தீராத மலச்சிக்கலுமே இதற்குக் காரணம். குடல்களிலிருந்து கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்படவில்லையென்ருல் ஒருவர் செய்த குற்றத்திற்கு மற்றவர் தண்டனை அனுபவிப்பதுபோல, அவை எண்ணெய்ப் பசைச் சுரப்பிகளின் வழியாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.

சிகிச்சை

பொது உடல் நலம் நன்கு கவனிக்கப்பட வேண்டும். தீராத அஜீரணம், மலச்சிக்கல் இன்னும் இவை போன்ற தவறுகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை தரப்படவேண்டும்.

திறந்த வெளியில் சுறுசுறுப்பாகப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். தேகம் முழுவதும் உள்ள தோலின் நலம் கவனிக்கப்பட வேண்டும்; குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவேண்டும். முரட்டுத் துண்டினுல் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

திறந்த வெளியில் ஓட வேண்டும்.

சிகிச்சையில் மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது நாள்தோறும், பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைச் சோப்பினுலும் வெந்நீராலும் கழுவ வேண்டும். அதன் பிறகு அந்தப் பகுதியை விரைவாகக் குளிர்ந்த நீரில் மூழ்கியிருக்கச் செய்யவேண்டும். கழுவிய பிறகு தோலேப் புதிய துண்டினுல் அழுத்தமாகத் தேய்த்துத் துடைக்க வேண்டும். எண்ணெய்ப்பசைச் சுரப்பிகளில் நிறைந்துள்ள கொழுப்பின் முனே எங்கு தென்பட்டாலும் மெதுவாகப் பிதுக்கி ஒழுங்காக வெளியேற்றிவிட வேண்டும்.

மலச்சிக்கலேச் சரிப்படுத்துக. வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்க.

வெந்நீரில் ஒத்தடங்கொடுத்துப் பிதுக்கிவிடுக. விடியற் காலேயிலும் மாலேயிலும் சூரியக் குளியல் குளிக்கவும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெள்ளேச் சர்க்கரையை விட்டுவிடுக. வெல்லச் சர்க்கரையைச் சிறிதளவு சேர்க்கவும்.

சக்தி வாய்ந்த தேனீர் அல்லது காப்பி, ருசிகர வாசனேப் பொருள்கள், ஊறுகாய்கள், உப்பும் காரமும் மிகுந்த பலகாரங்கள் ஆகியவற்றை விட்டுவிடுக. சிறிது காலத்திற்கு உப்பைத் தவிர்க்கவும். நாள்தோறும் கசப்புள்ள வேப்ப இலேகளே மெல்லுக.

இரத்தச் சோகை

இயல்பான சராசரி மனித உடம்பில் 8 பைன்ட் அளவு இரத்தம் உள்ளது. சுவாசத் துடிப்பினுல் இது உடம்பெங்கும் ஓடுகின்றது; உடம்பின் திசுக்களே ஊட்டச்சத்தினுல் பேணிக் காக்கின்றது.

இரத்தத்தின் பெரும்பகுதி சிவப்புநிறம் உள்ள சிறிய அணுக்களால் ஆகியது. இவை இரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. வெளியில் உள்ள காற்றிலிருந்து பிராணவாயு சுவாசப்பைகளுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது; சிவப்பு அணுக்கள் இப்பிராண வாயுவை உடம்பில் உள்ள் திசுக்கள் எல்லாவற்றுக்கும் கொண்டு செல்லுகின்றது. திசுக்கள் உயிருடன் இருப் பதற்குப் பிராணவாயு தேவைப்படுகின்றது.

இயல்பான நிலையைக் காட்டிலும் சிவப்பு அணுக்கள் எண்ணிக்கையில் குறைந்துவிடும் நிலையே இரத்தச்சோகை யாகும். இந்நிலையில் உள்ள உடம்பினுல் திறமையாகப் பணிசெய்ய முடியாது.

நோயாளி நிறத்தில் விளர்த்துக் காணப்படுகின்ருர். அவர் மிக எளிதில் களைத்துப்போகிருர். தலைவலி, இருதயத் துடிப்பு, தலைசுற்றி விழுதல், கால்களில் வீக்கம் ஆகியவை அவருக்கு உண்டாகின்றன. அவர் மூச்சுவிட மிகவும் சிரமப்படுகின்ருர்.

உணவில் இரும்புச் சத்து குறைவாக இருப்பது இதற்குக் காரணம். சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்திப் பெருக்கத்திற்கு இரும்புச் சத்து மிகவும் தேவை.

இரத்தச் சோகை என்பதன் பொருள் இரத்தக் குறைவு. சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள சிவப்புப் பொருள் குறைகின்றது. சிவப்பு அணுக்கள் அளவிலும், கன பரிமாணத்திலும் குறைந்து விடுகின்றன.

உண்மையில் வறுமை காரணமாகவோ அல்லது உணவை உண்ணப் போதிய சக்தி இல்லாத காரணமாகவோ ஏற்படும் உணவுக் குறைவு, ஜீரணக் குறைவு, தீராத அஜீரணம், காச நோய், புற்றுநோய் நிலைகளில்

உணவு நன்கு பயன்படுத்தப் படாமை; காயத்தின் விளைவாக ஏற்படும் இரத்த இழப்பு, மாத விடாய், குழந்தை பிரசவம் காரணமாக ஏற்படும் மிதமிஞ்சிய இரத்த இழப்பு; இரைப்பைப் பாதையில் இரத்தக் கசிவு, ஆகியவை இரத்தச் சோகை ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் ஆகும்.

சிகிச்சை

வயது வந்த ஒருவருக்கு ஒரு நாள் இரும்புச் சத்தின் தேவை 12 மில்லி கிராம் ஆகும். சாதாரண உணவிலேயே இது நன்றாகக் கிடைக்கின்றது. மாதவிடாயின் காரண மாகவோ அல்லது இரத்தம் கசியும் மூலநோய் காரண மாகவோ பெரும் அளவில் தொடர்ந்து இரத்த இழப்பு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள சிவப்புப் பொருளைப் போதிய அளவில் உருவாக்கிப் பாது காப்பதற்கு, உண்ணும் உணவில் உள்ள இரும்புச் சத்து போதாமற் போகலாம்.

படுக்கையில் ஓய்வு கொள்வது மிகவும் அத்தியா வசியமாகும்.

4 அல்லது 5 நாட்களுக்குப் பழங்கள் நிறைந்த உணவையே உண்ணுக. பிறகு பாலும் பழமும் உண்ணுக.

பசலைக் கீரை, தக்காளி, திராட்சை ஆகியவற்றை ஏராளமாக உண்ணுக.

அதிக அளவு புதிய காற்றைச் சுவாசிக்கவும். முடிந்த அளவு திறந்த வெளியில் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்க.

மலச்சிக்கல் இருந்தால் எனிமா எடுத்துக்கொள்க.

விடியற்காலை நேரங்களில் இடுப்புக் குளியல் குளிக்கவும்.

குடல்வால் நோய்

குடல்வால் நோய் என்பது குடல்வாலின் அழற்சி, குடல்வால், ஒரு புழுவைப்போல் தோன்றும் பையாகும். இது 1 லிருந்து 5 அங்குலம் வரை நீளமாக இருக்கின்றது; இது குடலின் ஒரு கிளை.

இந்த நோய் குடல் மந்தமாகச் செயல்படுவதோடும், மலச்சிக்கலோடும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. இது குடலில் நஞ்சு நிரம்பிய நிலைமையின் நேரடி விளைவாகும்.

குளிர், பிரயாசை, பழங்களின் விதைகளை விழுங்குதல், பல் துலக்கும் தூரிகையின் குஞ்சங்களை விழுங்குதல் அல்லது உக்கிரம் மிகுந்த பேதி மருந்து முதலியவற்றால் இது உண்டாகின்றது. பெருங்குடலில் கழிவுப் பொருள்கள் நீண்ட காலம் தேங்கியிருப்பதும் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

முதல் அடையாளம், கொப்பூழைச் சுற்றியும் ஏற்படும் வயிற்றுவலி. பின்னர் இது வலது புறம் உள்ள குடல்வால் பகுதியில் நிலைத்து விடுகிறது. வலியுடன் வாந்தியும் சேர்ந்து கொள்ளுகின்றது. காய்ச்சல் ஏற்படுவதுண்டு. வயிறு பலவீனமாகும், விறைப்புடன் இருக்கும்.

ஜீரணமான உணவில் ஒரு பகுதி குடல்வாலுக்குள் நுழைந்து எரிச்சலையும் அழற்சியையும் உண்டாக்கும்.

சிகிச்சை

நோயாளியைப் படுக்கையில் படுக்கவைக்க வேண்டும். வயிற்றுக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். உபவாசம் இருக்க வேண்டும். குடல்வால் அழற்சிக்கு இது நிச்சயமான சிகிச்சை.

தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக உறிஞ்சிப் பருகச் செய்க. தயிரின் மேல்மட்டத்தில் தேங்கும் தண்ணீரையும் தரலாம். திட பதார்த்த உணவு எதையும் உண்ணக் கூடாது.

பேதி மருந்து தரவேண்டாம். பேதி மருந்திஞல் குடல்கள் பலவந்தச் செயலுக்கு ஆளாகிக் குடல்வால் வெடித்து மரண அபாயத்தை உண்டக்கிவிடக் கூடும்.

நாள் தோறும் பல தடவைகள் வலியுள்ள பகுதியின் மீது வெந்நீர் அழுத்தங்களை வைக்கலாம்.

நாள்தோறும் எனிமா தரவும். ஒரு பைண்ட் வெந் நீரைப் பயன்படுத்தவும்.

நான்காவது நாள் பழரசம் தரவும். தீராமல் கடுமை யாக இருந்தால் எளிதில் ஜீரணமாகும் நீராகாரங்களாகிய பால், தயிர், ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி, மாவுக் கிழங்கின் கஞ்சி போன்றவற்றைத் தரலாம். கீரைகள், பருப்புகள் முதலிய வற்றைத் தரக் கூடாது.

குணமான பிறகு தூய்மையான, அறிவுக்குகந்த, நேர்மையான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும். தவருன உணவுகள் எல்லாவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும். அளவுக்குமீறும் நிலைமைகள் எல்லாவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

நாள்தோறும் ஒழுங்காகப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். படிப்படியாக முன்னேற்றம் காணவேண்டும். களைத்துப் போகும் வரை செய்யவேண்டாம்.

இரத்த அழுத்தம்

இதற்குரிய காரணம் அளவுக்கு மிஞ்சிய கவலை, எரிச்சல், சினம், பொருமை, பகைமை, தேனீர், காப்பி, மது முதலிய பானங்களில் மிதம் மீறிய ஈடுபாடு,

அடிக்கடி புகை பிடித்தல் முதலியனவாகும். இக் காரணங்களைத் தவிர்க்கவும்.

விலையுயர்ந்த விருந்துகள், வரம்பு மீறி உண்பது, மலச்சிக்கல், ஏக்கம் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஓய்வு கொள்ளுக. தளர்த்துக. போதிய அளவு உறங்குக. இரவு 9 மணிக்கு உறங்கச் செல்க. காலை 4 மணிக்குத் துயில் நீத்து எழுக.

லேசான பயிற்சிகளைச் செய்க. நாள் தோறும் ஒரு மைல் தூரம் உலாவி வருக. திறந்த வெளியில் 5 அல்லது 10 நிமிடங்களுக்கு ஆழ்ந்து மூச்சு விடுக.

நாள் தோறும் 5 நிமிடம் இடுப்புக் குளியல் குளிக்கவும். கால்களை வெந்நீரில் வைத்து வெந்நீர்க் குளியல் குளிக்கவும்.

காலையில் ஒரு குவளை தண்ணீரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை கலந்து பருகவும். உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பு சூடான பால் பருகவும்.

ஒரு நாள் எலுமிச்சம் பழரசத் தண்ணீரைப் பருகி உபவாசம் இருங்கள். அடுத்த ஒரு வாரம் பழங்களும், பாலும் மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள். அதற்கடுத்த வாரம் பழக்கமான பகல் உணவை உண்ணவும்; இரவில் பாலும் பழங்களும் மட்டும் உண்ணவும். பிறகு உங்கள் பழக்கமான உணவு முறைக்குத் திரும்புங்கள். உபவாசம் இருக்கும் காலத்தில் நாள் தோறும் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு போதும் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் ஏக்கங்களையெல்லாம் கடவுளுக்கு விட்டு விடவும். அவரையே முழுவதுமாக நம்பியிருங்கள். அவரையே சார்ந்திருங்கள். அவரிடம் நம்பிக்கை வையுங்கள். மன்னிப்பதன் வாயிலாகப் பகைமையை அகற்றுங்கள். உங்கள் சொந்தச் செல்வத்தை மறுப்பதன் வாயிலாகப் பொறாமையை நீக்குங்கள்.

உங்களையே நம்பியிருங்கள். மற்றவர்களையும் நம்புங்கள். அவ்வப்போது மலைவாசஸ்தலங்களுக்கு (உயரம் மிகுதியாக இல்லாத) அல்லது கடற்கரை ஊர்களுக்குச் சென்று சிறிது காலம் தங்கி வாழுங்கள். ஒரு பணியாளை மட்டும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். பதட்டமில்லாமல், கண்டிப் பில்லாமல் உங்கள் நாட்களை அமைதியாகக் கழியுங்கள். வேடிக்கைக் காட்சிகளைப் பார்க்க ஆசைப்பட வேண்டாம். ஓராண்டுக் கொருமுறை ஒரு மாத காலம் ஏதேனும் ஒரு புனித ஆசிரமத்தில் அல்லது ஒரு மடாலயத்தில் தங்கி வாழுங்கள்; அங்கு எல்லாச் செயற்பாடுகளும் மிகவும் அமைதியாக நடைபெறும்.

இராஜ பிளவை

இராஜ பிளவை குருதிக் கட்டியைப் போன்றது; ஆனால் மிகுந்த கடுமையானது. ஏனெனில் இத் தொத்து நோய் மிக ஆழத்தில் இடங் கொண்டுள்ளது. குருதிக் கட்டி தன்னுள் இருக்கும் பொருளை ஒரே இடத்தில் திறந்துள்ள ஒரு வழியாக மட்டும் வெளியேற்றுகின்றது. இராஜ பிளவை பல இடங்களில் திறந்துள்ளது. இராஜ பிளவையின் பரப்பு மிகவும் அகலமாக உள்ளது.

குருதிக் கட்டிகள் பெரும் எண்ணிக்கையில் மிகவும் நெருக்கமாக ஒரே நேரத்தில் உருவானால் அத்தொகுதி இராஜ பிளவை எனப்படுகின்றது.

இதற்குரிய காரணம் நீரிழிவாக இருக்கலாம். சர்க்கரை எரிச்சலை உண்டாக்கி இராஜ பிளவையைத் தோற்று விக்கி ுறது.

இராஜ பிளவையால் மிகவும் களைப்பும், சோர்வும் ஏற் படுகின்றன. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இது ஆபத்தானது.

இராஜ பிளவையில் அழுகிய பொருள்களின் மையம் உள்ளது. முழுத் தொகுதியும் தேன் கூடுபோல் ஆகிவிடு கின்றது. திறந்திருக்கும் இடங்கள் ஒன்று சேர்கின்றன. தோல் பெரும் அளவில் உரிகின்றது.

தவறான உணவாலும். தவறான வாழ்வாலும் இரத்த ஓட்டத்தில் நஞ்சு மிகுகின்றது. அளவு கடந்த வேலை காரணமாகவும், அளவு கடந்த போக நுகர்ச்சிகளாலும் ஒருவரின் ஜீவாதாரச் சக்தி குறைந்து விடும்போது இந்த நஞ்சு இராஜ பிளவையை வளர்த்துவிடுகின்றது.

சிகிச்சை

நோயாளியின் உடல் வலிமையைப் பேணி வரவேண்டும். தோலின் மீது தூய புதிய காற்றும் தண்ணீரும் படச் செய்ய வேண்டும்.

2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்க வேண்டும்.

காய்கறிகளின் சாறு, ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு பருகலாம். கீரைகள், பழங்கள், (இனிப்புள்ளவை அல்ல) உண்ணலாம். உருளைக் கிழங்குகள், அரிசி சோறு, மாவுச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்கள், மிட்டாய் பலகாரங்கள், சர்க்கரை, கேக்குகள், இட்லி, தோசை போன்ற மாவுப் பண்டங்கள், சாக்லேட், வெள்ளை ரொட்டி முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவும். உப்பும் காரமும் மிகுந்த உணவுகள், ஊறுகாய்கள், தொட்டுக்கொள்ளும் வாசனையூட்டிய உண்பொருள்கள் ஆகியவற்றையும் தவிர்க்கவும். வெந்நீர் எனிமா கொடுக்கவும்.

நாள்தோறும் பல தடவைகள் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தண்ணீர் நீங்கிய தயிரைப் பூசவும். தோல் உரிவதை இது தடுத்து நிறுத்தும். குளிர்ச்சியைத் தரும்.

இடுப்புக் குளியல் நல்லது; ஈரத்துண்டை நன்றாகப் பிழிந்து உலர்த்தித் தடவுவதும் நல்லது.

மெதுவான, முறையான, ஒழுங்கான பயிற்சி, ஆழ்ந்து மூச்சு விடுதல், பஸ்த்திரிகா பிராணாயாமம் ஆகியவை பயன் தருவனவாகும்.

காலரா

காலரா ஒரு கடுமையான நோய். இது இரைப்பை, குடல் சம்பந்தமானது என்பது தெளிவு.

முக்கியமான அடையாளங்களாவன; வாந்தி பேதியாதல், இவை சேர்ந்தும் அல்லது மாறி மாறியும் நிகழும். வழக்கமாக இது திடீரென்று நிகழும்; தீவிரமாக இருக்கும். வயிற்று வலி கடுமையாகப் பிடிக்கும். கால்களில் அல்லது தோள்களில் உள்ள தசைகளில் ஏற்படும் இழுப்பு வலி இத்துன்பத்தை மேலும் மிகுவிக்கும்.

சில மணி நேரத்திற்குள் அளவுகடந்த சோர்வு ஏற்படும். உடம்பு ஜில்லிட்டுப்போகும். நாடித்துடிப்பு பலவீனமாகும். குரல் கம்மிவிடும். 48 மணி நேரத்திற்குள் மரணம் விளையலாம்.

முதல் நிலை, வயிற்றுக் கழிச்சல் ஏற்படும். மலம் கஞ்சி நீர் போல் கழிவதாகச் சொல்லப்படும்.

இரண்டாம் நிலை, மூர்ச்சித்து விழுவதாகும். கண்கள் குழிவிழுந்து போகின்றன. நாடித் துடிப்பின் சப்தம் புலப்படாது. சிறு நீர் முற்றிலும் அடங்கிவிடும். இத்தகைய நிலைமையில் ஒரே நாளுக்குள் மரணம் ஏற்பட்டு விடுவதை அடிக்கடி பார்க்கின்றோம்.

எதிர்ச்செயல் நிகழலாம். இது மூன்றும் நிலை. இரண்டாம் நிலையில் ஏற்பட்ட பயங்கரமான அடையாளங்கள் நின்று விடுகின்றன. நோயாளியின் நிலைமையில் முன்னேற்றம் மெதுவாக ஏற்படுகின்றது. நாடித் துடிப்பு திரும்பவும் துடிக்கின்றது; உடம்பின் வெப்பம் மீளுகின்றது. வாந்தி நின்று விடுகின்றது. தசைகளின் இழுப்பு தணிந்து விடுகின்றது. வயிற்றுப்போக்கு ஓரளவு நீடித்தாலும் கடுமையான தன்மை இருப்பதில்லை. அது விரைவில் தணிகின்றது.

இந்த நிலையில் கூட, அபாயநிலை கடந்து விடவில்லை. ஏனெனில், நோய் நிலை, சில சமயங்களில் மறுபடி திரும்ப நிகழும். அப்போது விரைவில் உயிருக்கு ஆபத்து நிகழ்வதாக முடியும்.

சிகிச்சை

நோயாளி தனித்திருப்பது அவசியம்.

படுக்கையில் ஓய்வு கொள்வது அத்தியாவசியம். வாய் வழியாகக் குடிக்கத் தண்ணீரைச் சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி தருக.

பெருவாரியாகத் தொத்தும் காலரா பரவியிருக்கும் போது தண்ணீரையும், பாலையும் கொதிக்க வைத்த பிறகே பயன்படுத்த வேண்டும். ஆரோக்கியமில்லாத உணவு, பழுக்காத பழம், எதையும் அளவு மீறி உண்பது ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

வாந்தியும் தாகமும் நிற்பதற்கு ஐஸ் தருக. கால்களுக்கும், பக்கவாட்டிலும் வெந்நீர் பாட்டில்களை வைக்கவும்.

இடுப்புப் பகுதியிலும், சிறுநீரகங்கள் உள்ள பகுதியிலும் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். அடைபட்டுள்ள சிறுநீரை இது விடுவிக்கும்.

காலராவினால் துன்புறும் ஒரு நோயாளிக்குப் பேதி மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டாம்.

படுத்தவாறு மலங்கழிக்க உதவும் படுக்கைத் தட்டு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

சிறுநீர் கழிக்கவோ அல்லது மலங்கழிக்கவோ நோயாளியை எழுந்து உட்கார அனுமதிக்க வேண்டாம்.

தாகம் தணிவதற்குப் பார்லிக் கஞ்சி அல்லது இள நீரைத் தரலாம். 24 மணி நேரத்துக்கு எந்த உணவையும் தரக்கூடாது. பாலைக் கூடத் தரக்கூடாது.

உறுப்புக்களைத் தேய்த்து அழுத்துவதாலும் வெந்நீர் ஒத்தடம் தருவதனுலும் தசைகளின் இழுப்பைப் போக்கலாம்.

தேறி வரும்போது தயிரின் மீது தேங்கும் தண்ணீரைத் தரலாம். நோயுள்ள காலம் முழுவதும் உலர்ந்த திராட்சைத் தேனீர் மிகவும் நன்மை தரும் பானமாகும்.

நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்வோர் தங்கள் கைகளைச் சோப்பினுலும் தண்ணீரினுலும் நன்ருகக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றைச் சுற்றிலும் சூடான உல்லன் துணியைப் போர்த்தி விடவும்.

நோயாளியின் துணிகளை வெந்நீரில் துவைத்து அலசிய பின்னர் வெயிலில் காயப்போட வேண்டும். மலம், சிறுநீர், வாந்தி ஆகியவற்றை மண்ணில் புதைத்துவிட வேண்டும்.

உணவுப் பொருள்கள் எதன் மீதும் ஈக்கள் உட்கார விட்டுவிட வேண்டாம். அவற்றை மூடி வைக்கவும்.

உணவைப் பரிமாறப் பயன்படுத்திய பாத்திரங்களையும் உண் கலங்களையும் வெந்நீரில் நன்ருகக் கழுவித் துலக்க வேண்டும்.

காச நோய்

காச நோயை எலும்புருக்கி நோய் என்றும், கபம் சுவாசப்பைகளை அரிக்கும் நோய் என்றும் கூறுவர். இந்த நோயின் முக்கியமான அடையாளம் விரைவாக அல்லது

மெதுவாக உடம்பு மெலிவதாகும்; கூடவே காய்ச்சலும் இருக்கும்; பலம் தளர்ந்துபோகும்; உடம்பின் செயற்பாடு கள் பலவீனமாக இருக்கும்; குரல் கம்மிவிடும்; இரவில் வேர்க்கும்.

காற்றுப்புகாத அறைகளில் வழக்கமாக வாழ்கின்றவர் களை, திறந்த வெளியில் வாழ்பவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, மிகவும் குறைகள் உள்ளவர்களே.

ராணுவ வீரர்களும் மாலுமிகளும் இந்த நோயுடன் சம்பந்தப்படும் வாய்ப்பு, சுகாதாரம் இல்லாத சூழ்நிலை களில் வாழ்பவர்கள் அடைவதைக் காட்டிலும் மிகுதியும் குறைவாகும்.

தாழ்ந்த சக்தியுடன் மிதமிஞ்சி வேலை செய்தல், போதாத உணவு, வரம்பு மீறிய சிற்றின்ப நுகர்ச்சி, மக்கள் நெருக்கடி மிகுந்த இடங்களில் அடைபட்டிருத்தல், காற்றுப்புகாத அறைகள், கவலை, ஒழுங்கற்ற உணவு, தொடர்ந்து ஏற்படும் அஜீரணம், உணவு உடம்பில் ஒட்டாமை ஆகிய இவையெல்லாம் சேர்ந்து ' காசநோயின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கின்றன.

காச நோயின் வளர்ச்சிக்கு முதலில் முடிவாகும் காரணம் ஊட்டச் சத்து உணவின் குறைவேயாகும்.

கல் உடைத்தல், உலோகம் அறுத்தல், சாணை தீட்டுதல், மெருகேற்றுதல் போன்ற தூசிகளைச் சுவாசிக்கும் தொழில் கள், தையற்காரரைப்போல் அல்லது செருப்பைத் தைப்பவர் போல் ஒரே இடத்தில் நிலையாக இருந்து வேலை செய்து களைத்துப்போகும் தொழில்கள் ஆகியவை இந்த நோய் பரவுவதற்கு அடிக்கடி ஏற்படும் காரணங்களாகும்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் முழு ஓய்வு கொள்வது மிகவும் அவசியம். நோய்த் தடுப்புச் சக்தியை உடம்பு பலப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

புதிய காற்று தேவை. திறந்தவெளி வாழ்க்கை உடல் நலத்திற்கும் விரைந்து குணம் ஆவதற்கும் மிகவும் உதவி யாக இருக்கும்.

பருகுவதற்கு முன்பு பாலை அடிக்கடி காய்ச்சுவதனால் கிருமிகள் அழிந்து சுத்தமாகின்றது.

இயற்கையான நோய்த் தடுப்புச் சக்தியை உயர்ந்த தரத்துக்கு வளர்த்துப் பேணிக்காக்க வேண்டும்.

காற்றுள்ள, வெளிச்சம் உள்ள அறைகளில் வாழ வேண்டும்.

தண்ணீரில் குளிப்பது புத்துணர்ச்சியை ஊட்டுகின்றது. முடிந்தபோதெல்லாம் குளிக்க வேண்டும்.

ஆரம்ப காலங்களில் காலைக் கதிரவனுடைய வெயில் திறந்த உடம்பின் மீது நிதானமாகப் படச்செய்வது மிகவும் நன்மை தரும்.

எனிமா, ஒரு விழுங்கு ஆமணக்கெண்ணெய், பெரும் அளவில் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உண்பது ஆகிய வற்றால் மலச்சிக்கலை வெற்றிகொள்ள வேண்டும்.

நோயாளியின் நிலைமைக்கு ஏற்பக் குளிர்ந்த நீரில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து துடைத்தல் அல்லது நீராவிக் குளியல் மேற்கொள்ளச் செய்யலாம்.

காய்ச்சலும், இருமலும் நிற்கும் வரையில் ஒரு நேரம் உபவாசம் இருப்பது நல்லது.

கொட்டைகள், முளைவிட்ட தானியங்கள், பழங்கள், இளநீர், ஆரஞ்சுப் பழரசம் முதலியவை நன்மை தரும்.

போதுமான அளவு புதிய காய்கறிகள், புதிய பால், தயிர் ஆகியவற்றை நோயாளிக்குத் தர வேண்டும்.

பஸ்த்திரிகா, ஆழ்ந்து மூச்சுவிடுதல் ஆகியவற்றை மெதுவாகப் பழக வேண்டும். திறந்த வெளியில் ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதற்கு நிகரான சிகிச்சை எதுவும் இல்லை.

புதிய காற்று அல்லது வீசும் காற்று மிகவும் நன்மை தருகின்றது.

நிதானமாக உடற் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். உலாவி வருவது மிகச் சிறந்த பயிற்சி.

நோயாளி, வீட்டின் மொட்டை மாடியில் சூரிய வெளிச்சத்தை அனுபவிக்கச் செய்யுங்கள்.

இருமல்

காச நோய், நிமோனியா, மார்ச்சளி, நெஞ்சு வலி, இன்புளுயன்சா, தொண்டைப் புண் முதலிய நோய்கள் இருக்கும்போது காணப்படுகின்ற ஒரு அடையாளம், இருமல்.

தொண்டை, மூச்சுக் குழல், நெஞ்சு ஆகிய இடங்களிலிருந்து எரிச்சலூட்டும் பொருளை இருமல் வாயிலாக வெளியேற்றுவதற்கு இயற்கை விரும்புகின்றது.

தொண்டையிலும், சுவாசப் பைகளிலும் உள்ள எரிச்சலூட்டும் எந்த ஒரு பொருளும் இருமலை விளைவிக்கலாம். தூய்மையற்ற காற்றில் உள்ள உறுத்துகின்ற தூசி முதலியவை தொண்டையிலும் இருமும்போதும் எரிச்சலை உண்டாக்கலாம்.

இருதய சம்பந்தமான நோய்களால் மூச்சு விடும்போது ஏற்படும் குறுக்கீட்டினாலும், நெஞ்சுக் குழியில் நிணநீர் வளர்ந்து தேங்குவதனாலும் இருமல் ஏற்படும்.

கபம் மிகுந்திருந்தாலும், பொருந்தா உணவினால் உண்டாகும் பித்தம் அல்லது வாயுவினாலும், அஜீரணத்தாலும் இருமல் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வெடுப்பது முதல் சிகிச்சை. காற்று தாராளமாக வீசும் அறையில் நோயாளி தங்க வேண்டும்.

இருமலுக்குரிய காரணத்தைக் குணப்படுத்த வேண்டும்.

ஆளி விதை அல்லது அரிசியால் ஆன சூடாகக் கிண்டிய மாவை நெஞ்சுக்கு வைத்துக் கட்டவும். இது வலியை நீக்கும். இது புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும்.

நெஞ்சுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

ஒரு விழுங்கு ஆமணக்கெண்ணெய் அல்லது திரிபலாவினால் குடல்களில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற வேண்டும். எனிமாவும் நல்லது.

ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்கவும். தண்ணீர் பருகவும். சூடான ஜவ்வரிசிக் கஞ்சியை அல்லது பார்லிக் கஞ்சியைத் தரலாம். பழங்களை உண்ணுக.

வெந்நீரில் நனைத்த துண்டினால் துடைப்பதனாலும் மெதுவாக அழுத்தித் தேய்ப்பதாலும் தோலின் செயற்பாட்டைத் தூண்டிவிடுக.

நாள்தோறும் நீராவிக் குளியல் குளிக்கவும்.

நெஞ்சுக்கு வெந்நீர்ப் பட்டியைப் பயன்படுத்தவும்.

சுக்கு, மிளகு, அதிமதுரம், வால்மிளகு ஆகியவற்றுடன் சிறிது வெல்லம் அல்லது தேனைச் சேர்த்துத் தயாரித்த கஷாயத்தை உட்கொள்ளுக.

ஒரு தேக்கரண்டியளவு இஞ்சிச் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு துளசிச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து பருகுவது மிகுந்த நன்மையைத் தருகின்றது.

அதிமதுரத் தழையை மெல்லுக. இது இருமலைப் போக்கும்.

அஜீரணத்தையும், அளவுக்குமீறி உண்பதையும் தவிர்க்கவும். எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நாள்தோறும் இரண்டு தடவைகள், வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை வெந்நீரில் தேனுடன் கலந்து பருகவும்.

நீண்ட தூரம் சுறு சுறுப்பாக நடக்கவும்.

மாலை நேர உணவுக்குப் பதிலாகப் பாலும், பழங்களும் உண்ணுக. பாலில் சுக்குத் தூளைக் கலந்து பருகவும்.

துளசிக் கஷாயத்தைப் பின்வருமாறு தயாரித்துப் பருகவும்:— பாத்திரத்தில் ஒரு குவளையளவு தண்ணீரை ஊற்றிச் சிறிது இஞ்சி, மிளகு, துளசி இலைகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். வடிகட்டவும். பாலும் சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொள்ளுக.

குறுமிளகுத்தூள், கற்கண்டுத் தூள், நெய் ஆகியவற்றால் ஒரு சிறிய மாத்திரையைச் செய்து உண்பது மிகுந்த நன்மை தருகின்றது.

ஆடாதொடை இலை ஒரு மூலிகைச் சிகிச்சையாகும். இதன் சாற்றில் சர்க்கரை கலந்த இனிப்புப் பானமும், காய்ச்சிய கஷாயமும் பெரும் நன்மைகள் தருகின்றது. அவை இதமாக அமைதி தருகின்றன; இருமலை நீக்குகின்றன.

பஸ்த்திரிகா பிராணுயாமத்தையும் ஆழ்ந்து மூச்சுவிடு வதையும் நிதானமாகப் பழகுக. இடைவேளைகளில் இயல் பாக மூச்சு விடுக.

வயிற்றுப் போக்கும் வயிற்றுக் கடுப்பும்

வயிற்றுப் போக்கில் மலம் இயற்கைக்கு விரோதமாக நீரானமாக இருக்கின்றது. இயல்பாக இருக்கும் நிலையைக் காட்டிலும் மிக விரைவாகக் குடல்களில் உள்ளவை வெளி யேற்றப் படுகின்றன. குடல்களின் மெல்லிய சவ்வு போன்ற சுவர்கள் வீக்கமடைகின்றன. நிச்சயமாக இது ஏதோ ஒரு நோயின் அடையாளம். வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்திஞல் நோய் தாஞகக் குணமாகிவிடும் என்று கருதுவது தவறு.

வயிற்றுக் கடுப்பின்போது மலத்தில் இரத்தம் அல்லது சீதம் காணப்படுகின்றது. வயிற்றுவலி இருக்கும். தீவிர மான வயிற்றுப் பிடிப்பும் இருக்கும். அடிக்கடி மலங் கழிக்கும் மனப்பான்மை நிலவும்.

கெட்டுப்போன, ஆரோக்கிய மற்ற, பழைய உணவில் உள்ள எரிச்சலூட்டும் பொருள்களும், மிகைபட உண்பதும் வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவற்றுக்கு முக்கிய மான காரணங்களாகும். உடம்பு பலவீனம் அடைகின்றது. ஜீரணசக்தி சீர்குலைகின்றது. பழுதுபட்ட ஜீரணம், உணவு உடம்பில் ஒட்டாமை ஆகியவற்றின் அடையாளங்கள் இவை.

சிகிச்சை

உணவைச் சரிப்படுத்துங்கள். ஜீரணம் செய்யமுடியாத உணவுகளையும், பெரும் அளவில் உண்பதையும் தவிருங்கள். குளிர்ந்த தண்ணீரைத் தாராளமாகப் பருகி உபவாசம் இருங்கள். படுக்கையில் ஓய்வு கொள்வது அவசியம்.

சிறிதளவு மோர், இளநீர், தவிட்டுக் கஞ்சி ஆகியவற் றைச் சிறிது சிறிதாக உறிஞ்சிக் குடிக்கவும்.

24 அல்லது 36 மணி நேரம் உபவாசம் இருக்கவும். ஆரஞ்சுப்பழரசம் அருந்தலாம்.

எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தேவைப்பட்டால் அரை அவுன்சு ஆமணக்கெண்ணெய் பருகவும்.

பழரசம், தயிர்ச்சோறு உண்ணுக.

கடுமையான வலி, இரத்தப்போக்கு இருந்தால் வயிற்றுக்கு ஈரப்பட்டி அல்லது மண்பற்று இடவும்.

வயிற்றுக் கடுப்புக்கு தயிரில் ஊறவைத்த வெந்தயம் நலம் தரும். வில்வ சர்பத்தும் நல்லது.

வயிற்றுப்போக்குக்கும் வயிற்றுக் கடுப்புக்கும் பார்லிக் கஞ்சி நன்மை தரும். தயிரின் மீது தேங்கும் தண்ணீரும் நல்லது.

மாதுளம் பழத் தோலையும், மங்குஸ்தான் பழத் தோலையும் உலரவைத்துப் பொடி செய்து பயன்படுத்துவது நன்மை தரும்.

இனிய வேப்பங்கொழுந்துகள், குறுமிளகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை நெய்யில் நிதானமாக வறுத்துத் தூள் செய்து உப்பைச் சேர்க்கவும். இதை உணவில் கலந்து சூடான நெய்யூற்றி உண்ணுக. இது மிகுந்த நன்மை தரும்.

வயிற்றை மிருதுவாகத் தேய்ப்பது நல்லது.

தீராத அஜீரணம் (குன்மம்)

பெரும்பான்மையான ஆடவரும் பெண்டிரும் இந்த நோயினால் துன்புறுகின்றனர். மிகுந்த அனுகூலம் ஏற்படுவதற்கு அவர்கள், பின்வரும் விதிமுறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். மனச்சோர்வு, கவலைகள், ஏக்கங்கள், வருத்தங்கள் யாவற்றையும் தவிருங்கள். பகலில் உறங்காதீர்கள். முக்கியமாக, உணவுக்கு பிறகு தூங்காதீர்கள். பற்களைப்பற்றிக் கவனம் செலுத்துங்கள். அவ்வப்போது எனிமா அல்லது மென்மையான பேதி மருந்தைப் பயன்படுத்தி மலச்சிக்கலை நீக்குங்கள்.

உண்பதற்கு முன்பு அல்லது பின்பு மனச் சிரமம், உடல் சிரமம் எல்லாவற்றையும் தவிர்க்கவும். உணவுண்ட பிறகு குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது ஓய்வாக இருங்கள். 15 நிமிடத்திலிருந்து 1 மணி நேரம் வரையில், வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்திருங்கள். காலை நேரத்தில் சூரிய நமஸ்காரங்களும், மாலை நேரத்தில் நீண்ட தூரம் சுறு சுறுப்பாக நடப்பதும் உடற் பயிற்சிகள் செய்வதும் நல்லது. காலையில் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் நேரங்களில் (6-லிருந்து 9 மணி வரை) சூரிய வெளிச்சத்தில் மூழ்கி இருங்கள். பகற் காலத்தில் அடிக்கடி 3 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை ஆழ்ந்து மூச்சு விடுங்கள்.

புகை பிடிக்க வேண்டாம். பசித்தபோது உண்ணுங்கள். உணவு நேரங்களுக்கு இடையே எதையும் உண்ண வேண்டாம். உணவுடன் தண்ணீரையோ வேறு பானமோ சேர்த்துப் பருக வேண்டாம். உண்பதற்கு முன்பும் பின்பும் கடவுளை நினையுங்கள். உண்ணும்போது மௌனமாக இருந்து அமைதியான மனப்பான்மையுடன் நிதானமாக உண்ணுங்கள்; ஒழுங்காக மெல்லுங்கள். மிதமாக உண்ணுங்கள். உண்ட பிறகு சுமையாக இருக்கும் உணர்வு ஏற்படக் கூடாது. உணவில் பல்வேறு வகைகளையும் சேர்த்து உண்பதைத் தவிர்க்கவும். உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பும், உண்ட பிறகும் ஒரு குவளைத் தண்ணீர் பருகவும். மற்ற நேரங்களில் தண்ணீரைத் தாராளமாகக் குடியுங்கள். நாள் தோறும் சில வில்வ இலைகள், துளசி இலைகள், வேப்பங் கொழுந்துகள் ஆகியவற்றை மெல்லுங்கள்.

வாரம் ஒரு முறை உபவாசம் இருங்கள். உபவாசம் இருக்கும் நாளில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த தண்ணீரை நிறையக் குடியுங்கள்.

காலை 9 மணிக்கு முன்பும் இரவு 7 மணிக்குப் பின்பும் எதையும் உண்ண வேண்டாம். பஸ்ஸிமோத்தாசனம், நௌலிக் கிரியை செய்யுங்கள். மயூராசனமும், சலபாசனமும் நன்மை தருகின்றன.

மேகப்படை

எனிமா வாயிலாகக் குடல்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். திரிபலா உட்கொள்ளவும். குறுகிய கால உபவாசங்கள் இருக்கவும். சூரிய வெளிச்சத்தில் மூழ்கி இருக்கவும். சீதளி, சித்சரி பிராணுயாமங்களைப் பழகவும். 5-லிருந்து 20 வரையில் வேப்ப இலைகளை நாள் தோறும் உண்ணவும்.

பகற் காலத்தில் ஈரப்பட்டிகள் பயன்படுத்தவும்; அரை மணிக்கொரு தடவை இவற்றை மாற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இரவு முழுவதும் ஈரப்பட்டியை வைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். மண் பற்று மிகவும் நலம் தரும்.

பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதியின் மீது நெல்லித் தைலம் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயைப் பூசித் தீவிரமாகத் தேய்க்கவும். ஒரு கொப்பரைத் தேங்காயை எரித்து எண்ணெய்த் துளிகள் ஒரு தட்டின் மீது விழச் செய்யவும். இந்த எண்ணெயைப் பூசுக.

பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளின் மீது எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைப் பூசுக.

பின் வரும் உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்க்கவும். உப்பு, சர்க்கரை, வெல்லம், வாசனைக் காரசாரங்கள், பருப்புகள், வறுத்த உணவுப் பொருள்கள், தீட்டிய அரிசி, தேனீர், காப்பி.

கோதுமை மாவு ரொட்டிகளுடன் காய் கறிகள் அல்லது பால் சேர்த்துக் கொள்ளுக, அல்லது முழு அரிசிச் சோற்றுணவுடன் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுக.

காலையும், மாலையும் வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேன் கலந்து பருகவும். காலை 9 மணிக்கு ஆரஞ்சு அல்லது திராட்சைப் பழங்கள் சாப்பிடவும். முடிந்தால் இரவு உணவைத் தவிர்க்கவும்; அதற்குப் பதிலாகப் பசுமையான காய்கறிப் பச்சடி, பழங்கள், பால் சாப்பிடவும்.

3-லிருந்து 6 வாரங்கள் வரையில் பழங்களும், பாலும் மட்டும் அருந்தி வாழ்ந்தால் உங்களுக்கு மிகுந்த நன்மை ஏற்படும். முளைத்த கொள்ளு அல்லது வறுத்த கொள்ளும் பயன்படுத்தலாம்.

காக்காய் வலிப்பு

இது காரணம் புலப்படாத, மூளை சம்பந்தமான ஒரு வகை நோய். நோயாளி மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் வலிப்புகளால் துன்புறுகின்றார். இதை 'வீழ்த்தும் நோய்' என்பர்; பொதுவாக 'வலிப்பு நோய்' எனப்படுகின்றது. ('கால், கை வலிப்பு' என்பது பேச்சு வழக்கில் 'காக்காய் வலிப்பு' என்று மருவியது).

இது பரம்பரை நோயாக இருக்கலாம் அல்லது மண்டை ஓடு குறையுடன் உருவாகியதனால், திடீரென்று ஏற்படும் அச்சத்தினால், மனத்தை வருத்திக் கொள்வதனால், சக்திக்கு மீறி உழைப்பதனால் நிகழலாம் அல்லது வரம்புமீறி மது அருந்துவதனாலும் நிகழலாம்.

இதில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. சின்ன காக்காய் வலிப்பு, பெரிய காக்காய் வலிப்பு எனப்படும். பிற் கூறியது மிகவும் ஆபத்தானது.

அடையாளங்கள்

இருவகைகளிலும் ஒரு கணம் நடையில் தடுமாற்றம் இருக்கும் அல்லது விசித்திரமான உணர்வு இருக்கும்; அல்லது தற்காலிகமாக ஞாபகம் பிசகிவிடும். பாதிக்கப்பட்டவர் தாம் செய்து வந்த பணியைச் சில விஞடிகளுக்குச் செய் யாமல் நிறுத்தி விடுகின்ருர். வலிப்பு ஏற்படும் அல்லது ஓர் உறுப்பு இழுத்துக்கொள்ளும்.

சில சமயங்களில் நோயாளி தெருவில் அல்லது மற்ற பொது இடங்களில் இருக்கும்போது வலிப்பு அவரைப் பற்றிக் கொள்ளுகின்றது. வலிப்பு வரும்போது வழக்கமாக அவர் உணர்விழந்து விழுந்துவிடுகின்ருர். என்ன நிகழ்ந்தாலும் அவர் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். விழுவதன் தாக்குதலை இது காப்பாற்றுகின்றது.

நோயாளி கால்களை உதைத்துக் கொள்ளுகின்ருர்; கைகளை அங்குமிங்கும் வீசுகின்ருர். அவர் சம்பந்தமில்லாமல் கத்துகின்ருர் அல்லது முணுமுணுப்பதாக மட்டும் இருக்க லாம். அவர் தமது நாக்கைக் கடித்துக்கொள்ளக் கூடும். வாயில் நுரை நுரையாகத் தோன்றும்.

சிறிது நேரத்தில் அவர் அமைதி அடைகின்ருர்; தமது முழு உணர்வையும் திரும்பப் பெறுகின்ருர்; அல்லது ஆழ்ந்து உறங்கிவிடக் கூடும்.

வலிப்பு வருவதற்கு முன்பு அவருடைய வாயில் கசப்புச் சுவை தோன்றுகின்றது; காணுத காட்சிகள் காண்பதாகவும் கேளாத குரல்கள் கேட்பதாகவும் குறை கூறுகின்ருர். சில சமயங்களில் ஆகாயத்தில் மிதப்பதாக அவர் உணருகின்ருர். இதனை இசிவு என்பர். சில சமயங்களில் எச்சரிக்கை எதுவும் நிகழ்வதில்லை.

நோயாளிக்குத் தலைவலி உண்டாகின்றது; விரல்கள் பின்னிக்கொள்ளுகின்றன; கண்களின் முன்னால் தீடீரென்று ஒளி தோன்றுகின்றது; தலைக்குள் இரைச்சல் கேட்கின்றது; மூச்சுத்திணறும் உணர்வு உண்டாகின்றது. அவர் அழுது புலம்பி வலிப்பினால் விழுந்து விடுகின்றார். முழு உடம்பும் விறைப்பாக இருக்கின்றது. தலை பின்னுக்கு இழுக்கப் பட்டுள்ளது; முகம் வெளுத்திருக்கிறது. நாக்கு பிதுங்கி யுள்ளது. ஒரு நியதியின்படி, இத்தாக்குதல் ஐந்து நிமிடங்களில் நின்றுவிடும் அல்லது மணிக்கணக்கில் தொடர்ந்து நிகழலாம்.

கண்கள் இமைகளின் கீழ் மேல் நோக்கியுள்ளன. கண் களின் வெளுப்பு நிறப் பகுதிகளை மட்டுமே காணமுடியும். தோல் ஜில்லிட்டுப் பிசுபிசு என்று ஈரமாகவும் இருக்கின்றது. கைகள் கெட்டியாக மூடி இருக்கின்றன.

சிகிச்சை

முதல் அடையாளங்கள் தோன்றும்போதே வலிப்பு நோயைப் பொதுவாகத் தடுத்துவிடலாம். நோயாளி ஓர் இருட்டறையில் கீழே படுத்துவிடவேண்டும்; மிகவும் அமைதி யாக இருக்கவேண்டும்.

வலிப்பு நோய் முதலில் தொடங்கும் வயது கணிச மான அளவில் வேறுபடுகின்றது. சில சமயங்களில் அது குழந்தைப் பிராயத்தில் வருகின்றது; சில சமயங்களில் பருவம் அடையும் காலத்தில் வருகின்றது; சில சமயங்களில் 30 வயதில் காலம் தாழ்ந்து வருகின்றது.

அடிக்கடி வரும் நிலையும் பொதுவாக ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகின்றது. சில சமயங்களில் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை வரலாம்; சில சமயங்களில் ஒரே வாரத்தில் பலமுறை வரலாம்; சில சமயங்களில் குறிப்பிட்ட காலத்தில் வரலாம்; எடுதுத்துக் காட்டாகப் பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலத்தில் வருவதுண்டு.

வலிப்பு தொடங்கிவிட்டால் உடைகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும்; முக்கியமாகக் கழுத்திலும் மார்பிலும் உள்ள உடைகளைத் தளர்த்தவேண்டும். நாக்கைப் பற்கள் கடிக்காதவாறு பற்களுக்கிடையே மடித்த கைக்குட்டை, ஒரு தக்கை அல்லது ஒரு மரத்துண்டை வைக்கவேண்டும்.

காக்காய் வலிப்பு உள்ளவர்கள் அதிகமாகச் சிரமப்படுவதையும் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். கடுமையான வெயிலில் அவர்கள் நடக்கக் கூடாது. மது பருகுவதை அவர்கள் அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும்.

கார் ஓட்டுவது, உயரே உள்ள ஜன்னல்களைச் சுத்தப் படுத்துவது, இயங்கும் இயந்திரங்களுக்கு மிகவும் அண்மையில் இருப்பது போன்ற தொழில்கள் காக்காய் வலிப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஆபத்தாக முடியும். ஆதலால் அவர்கள் இத்தகைய தொழில்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒழுங்கான சிகிச்சை முறையால் வலிப்பு அடிக்கடி வருவது பெரும் அளவில் குறைந்துவிடும்.

நோயாளியின் தலை சற்றே உயர்ந்திருக்குமாறு அவரைக் கீழே படுக்கவைக்க வேண்டும். புதிய காற்று தாராளமாகப் படச் செய்ய வேண்டும். முகத்தருகே விசிறிகொண்டு வீச வேண்டும்; குளிர்ந்த தண்ணீரைத் தாராளமாகத் தெளிக்க வேண்டும்.

உடம்புக்கு உற்சாகம் ஊட்டி வலிமைபெறச் செய்ய வேண்டும். சாதாரணமான, அமைதியான வாழ்க்கை அவசியம்.

உபவாசம் நன்மை தரும். உபவாசத்தால் வலிப்பு வரும் வாய்ப்புக்கள் குறைகின்றன.

உப்பு, இறைச்சி, வெள்ளை ரொட்டி, சர்க்கரை, விலையுயர்ந்த கேக்குகள், இட்லி, தோசை முதலிய மாவுப்

பண்டங்கள், கனமான களி, தேனீர், காப்பி, இனிப்பு மிட்டாய்கள், குழம்புகள் முதலியவற்றை விட்டுவிட வேண்டும்.

மிகவும் லேசான, எளிய, தெளிவான உணவை உண்ண வேண்டும்.

புதிய பழங்கள், பச்சடிகள், ஆரோக்கிய உணவாக உள்ள ரொட்டி, பாலடை, பால் ஆகியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றுப் பக்கத்தைத் துணியால் மூட வேண்டாம்; காற்றுப் படுமாறு திறந்திருக்கட்டும்.

குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிக்கவும்; இடுப்புக் குளியல் குளிக்கவும்.

மென்மையான பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்து வருக. ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதைப் பழகுக. பஸ்த்திரிகா, சுக பூர்வ பிராணயாமங்கள் பழகுக.

காக்காய் வலிப்பு உள்ளவருக்கு நீச்சல் ஆபத்தானது. திருமணம் தடை செய்யப்படுகின்றது.

மூளையின் அடிப்பகுதியில் அல்லது பின்னந் தலையில் ஈரமான கட்டுப்போட வேண்டும். பல தடவைகள் அதைப் புதுப்பிக்க வேண்டும்.

பாக்கு மெல்லுவதை விட்டுவிடுக.

குடிப்பது, புகைப்பது, அளவு கடந்த சிற்றின்ப நுகர்ச்சி ஆகியவற்றை விட்டுவிடுக. நன்கு நெறிப்படுத்திய, நல்லொழுக்க வாழ்வை நடத்தவும்.

மிருத்யுஞ்சய ஜெபமும் கீர்த்தனமும் செய்க. ஒழுங்காகத் தியானம் செய்க. தியானம் மிகச் சிறந்த ஊட்டச்சத்து மருந்தாகும்.

காய்ச்சல்

மனித உடம்பின் வெப்பநிலை மிகவும் கவனமாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு வருகின்றது; இயல்பான சூழ்நிலைகளின் கீழ் அது மிகவும் குறைவாகவே வேறுபடுகின்றது. வழக்கமாக அது 98 டிகிரி அளவில் (பாரன்ஹீட்) உள்ளது. காய்ச்சல் நிலை என்பது இந்த இயல்பான வெப்ப நிலைக்கு மேல் உயர்ந்திருப்பது ஆகும்.

உணவின் அஜீரணம், செய்த உடற்பயிற்சியின் அளவு, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையின் வெப்பம் ஆகியவற்றின் காரணமாக உடம்பின் வெப்பநிலை லேசாக வேறுபடுவதுண்டு.

வெப்பநிலை 100 டிகிரியளவைத் தொட்டால் பெருங் காய்ச்சல் என்று கூறப்படுகின்றது; இது அபாய நிலையைக் காட்டும் அறிகுறியாகவும் கருதப்படுகின்றது. 107 அல்லது 108 டிகிரியைக் கடந்து நீடித்திருந்தால் பெரும்பாலும் எப்போதும் மரணத்தில் முடிகின்றது.

காய்ச்சல் ஓர் அடையாளம்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் காய்ச்சல்கள் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரே பொதுவான காரணம் உள்ளது; ஒரே பொதுவான சிகிச்சை உள்ளது.

காய்ச்சல்களின் கடுமையான தன்மை, குணம், அடையாளம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்துப் பலவகைப் படுகின்றன. ஒவ்வொரு காய்ச்சலின்போதும் காணப்படும் பொதுவான அடையாளம், பசியின்மை, ஒவ்வொரு காய்ச்சலுக்கும், ஏனைய ஒவ்வொரு நோய்க்கும் உரிய முக்கியமான காரணம், அஜீரணம். பழுதான உணவு, அஜீரணம், உணவு உடம்பில் ஒட்டாமை ஆகியவற்றால் உடம்பின் திசுக்கள் சிதைகின்றன; இதனால் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது.

காய்ச்சலின்போது நாக்கின்மீது படலம் படிகின்றது. மலச்சிக்கல் உண்டாகின்றது. சிறுநீர் சொற்பமாக உள்ளது; மிகுந்த நிறம்படிந்துள்ளது. தோல் வறண்டு விடுகின்றது.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வு கொள்வது அவசியம்.

மலச்சிக்கலை நீக்குக. எந்தவகை உணவையும் உண்பதை நிறுத்துக இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு முழு உபவாசம் இருக்கவும். குளிர்ந்த தண்ணீரைத் தாராளமாகப் பருகவும்.

உடம்பில் நன்ருக வேர்வை அரும்பவில்லை என்ருல் நீராவிக் குளியல் குளிக்கவும்.

ஒரு தொட்டியில் நோயாளியை உட்கார வைக்கவும். தொட்டியில் ஊற்றும் தண்ணீரின் வெப்பம், காய்ச்சலின் வெப்பத்தைக் காட்டிலும் குறைவாக இருக்கட்டும். குளிர்ந்த தண்ணீரைப் படிப்படியாகச் சேர்ப்பதன் வாயிலாகத் தொட்டியில் உள்ள நீரின் வெப்பம் 60-லிருந்து 70 டிகிரி வரையில் தணியட்டும். இம் முறையைக் கொஞ்ச நேரம் மட்டுமே தொடர்ந்து செய்யும் போது, அடிக்கடி திரும்பத் திரும்பச் செய்யும்போது, வெப்பம் மிகுந்து காணப்படும் டைபாய்டு காச்சல் போன்ற பெருங் காய்ச்சல் களில் மிகச் சிறந்த பலன்கள் ஏற்படுகின்றன. நோயாளி பாராட்டத்தக்க அளவு குணம் பெறுகின்ருர். வெப்பம் மிகவும் தணிந்துவிடுகின்றது. பயன் பல மணி நேரங்களுக்கு நீடிக்கின்றது. குளியல் எந்த அளவு குளிர்ச்சியாக இருக்கின்றதோ அந்த அளவுக்கு ஏற்பப் பயனும் நீடிக்கின்றது.

வெப்பத்தைத் தணியச் செய்யவும். சாந்தமான தன்மை நிலவச் செய்யவும். அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் மற்ற முறைகள், துண்டைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து தேய்த்துவிடுவதும், ஈரப்பட்டி இடுவதும் ஆகும்.

வயிற்றுக்கு மண் பற்று இடுவது அற்புதமான பலன்களைத் தருகின்றது. பாதியளவு கட்டியாகக் குழைந்த மண் பற்றை வயிற்றுக்கு இட்டுக் கெட்டியாகக் கட்டி விடவும். பனிக்கட்டி, ஈரப்பட்டி ஆகியவற்றுக்குப்

பதிலாக இது மிகவும் நல்லது. நீண்ட நேரம் வரை அதை வைத்திருக்க வேண்டாம். வெப்பம் தணிந்தவுடனே அதை நீக்கிவிடவும்.

காய்ச்சலின் போது பால் எதுவும் தர வேண்டாம். சூடான அரிசிக் கஞ்சி அல்லது பார்லிக் கஞ்சி தரவும். ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு குறுமிளகு கஷாயம் சூடாகத் தரவும். கஷாயம் காய்ச்சும் போது துளசி இலைகள் சில சேர்க்கவும். சூடான புழுங்கலரிசிக் கூழும் தரலாம்.

குணமடைந்தவுடனே, உடனடியாகத் திட உணவு தர வேண்டாம். இயல்பான உணவுக்குப் படிப்படியாக வர வேண்டும். உண்பதிலும், பருகுவதிலும் மிதமாக இருங்கள்.

உடம்பு தேறி வரும் போது பழங்கள், பழச்சாறு, காய் கறிக்குழம்பு ஆகியவற்றை உட்கொள்ளவும்.

மேக வெள்ளை

இது மேக நோய்களில் ஒன்று. சிற்றின்ப ஈடுபாட்டினால் இது பரவுகின்றது. பெண்ணிடம் உறவு கொண்ட பிறகு ஆணிடம் 4 நாட்களிலிருந்து ஒரு வாரத்திற்குள் வழக்கமாக அறிகுறிகள் தொடங்குகின்றன. சிறு நீர் கழிக்கும் போது வெப்பம் மிகுந்த புண் வலி ஏற்படுகின்றது; ஆண் உறுப்பிலிருந்து அடர்த்தியாக மஞ்சள் நிறத்துடன் வெளியேறுகின்றது.

பிட்டமும், தொடையும் சேரும் இடத்தில் உள்ள சுரப்பிகள் அடிக்கடி பெருத்துவிடுகின்றன; சீழ் பிடிப்பதும் உண்டு. கண்ணுக்குப் புலனாகின்ற மஞ்சள் நிறமாகச் சீழ் இழைகள் அடிக்கடி சிறு நீரில் காணப்படுகின்றன. சில நாளில் விந்துச் சுரப்பியும் பையும் பாதிக்கப்படுகின்றன. சிறு நீர்க் குழாய் சுருங்கிவிடுகின்றது. சிறு நீர்க் குழாயின் அகலம் குறுகிவிடுகின்றது. சிறு நீர் கழிவது சிரமமாகின்றது. சில சமயம் அது நின்று போகவும் கூடும்.

பெண்ணுக்கு இந்த நோய் அதிகமாகலாம்; அதனுல் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படலாம் அல்லது உறுப்பினுள் கடுமையான கோளாறுகள் உண்டாகலாம். ஆணுக்கு இந்த நோய் அதிகமாகலாம்; அதனுல் விதைப் பைகள் பாதிக்கப் படலாம். மூட்டு பாதிக்கப்படலாம். மேக நோய் சம்பந்தமான வாயுப் பிடிப்பு விளையும். பிறக்கும் குழந் தைக்குக் கண்களில் நோய் தொற்றிக் குருடாகிவிடலாம்.

பெண்ணிடம் இந்த நோய் கருப்பை, கரு, கருக் குழாய் ஆகியவற்றுக்குப் பரவுகின்றது.

இந்த நோயின் கடுமையான நிலை 2 அல்லது 3 வாரங் களுக்கு நீடிக்கின்றது.

இது மிகவும் பிடிவாதமான, மிகவும் நிலைத்துவிடுகின்ற நோய். நோயாளிகள் இதன் நேரடி விளைவாக இறப்பது அரிது. பல்வேறு வகையான மற்ற நோய்களுக்கும் இது காரணமாகின்றது. ஆண்டுக் கணக்காக இத் தொற்று நோய் நீடிக்கின்றது. ஒரு தடவை குணமாணுலும் மீண்டும் பிடிக்கின்றது.

சிகிச்சை

நல்ல பலன் நிச்சயமாக ஏற்பட வேண்டுமானுல் ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையைத் தொடங்க வேண்டும். புறக்கணிக்கப்படும் மேக நோய் கடுமையான பின் விளைவு களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நோய் முற்றிலும் வேருடன் களையப்படும் வரையில் சிகிச்சை தொடர வேண்டும்.

நோய் வராமல் தடுக்கும் சிகிச்சை முறையில், புணர்ச்சி நடந்தவுடனே சிறுநீர் கழிப்பதும், சுத்தமான தண்ணீரால் பாகங்களை நன்ருகக் கழுவுவதும் அமைகின்றன.

படுக்கையில் ஓய்வு கொள்வது அவசியம்.

வெந்நீர் இடுப்புக் குளியல் மிகவும் நன்மை தரும்.

திட்டமிட்டு, மெதுவாகப் பயிற்சிகள் செய்வது உதவியாக இருக்கும்.

எனிமாவினுல் மலச்சிக்கலைச் சரிப்படுத்துக.

நோய் கடுமையாக இருந்தால் நோயாளி குறைந்த அளவு உணவையே உண்டு வாழ வேண்டும். அவர் உப்பும் காரமும் கலந்த உணவு வகைகள், ஊறுகாய் வகைகள் எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட வேண்டும்; ஏனெனில் இவை வீங்கிய சிறுநீர்க் குழாயில் எரிச்சலை உண்டாக்குகின்றன. மதுவை, அது எந்த வடிவில் இருந்தாலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

தெளிவான தண்ணீர், பார்லிக் கஞ்சி, தயிரின்மீது தேங்கும் தண்ணீர், வில்வ சர்பத் ஆகியவற்றைத் தாராளமாகப் பருகவும்; சிறுநீர்க் குழாயில் இவற்ருல் ஓட்டம் ஏற்படுகின்றது.

உபவாசம் மிகச் சிறந்த பலன்களைத் தருகின்றது.

புதிய பழங்கள், ஆரஞ்சுப்பழரசம் முதலியவை நன்மை தருகின்றன.

தலைவலி

கடுமையான காய்ச்சல்களின்போது தலைவலியும் கூடவே வரலாம். ஜீரணத் தொந்தரவுகள், மலச்சிக்கல், பழுதடைந்த உணவு, அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பது, இரத்தக் கொதிப்பு, கண் வலி, கண் தொந்தரவுகள், முதலியவை இதற்குக் காரணமாகலாம்.

கவலை, மிதமிஞ்சிக்குடிப்பது, வரம்புமீறிப் புகைப்பது மிகக் குறைந்த உறக்கம், அல்லது சளி, மன உழைப்பின் மிகுதி, பித்த நீர் சேர்க்குலைவு போன்ற சிறு வியாதிகளும் தலைவலியைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

சிகிச்சை

தலைவலிக்குரிய சிகிச்சை அதற்குக் காரணமான ஆரோக்கியக் குறைவு நிலைமைக்குச் செய்யும் சிகிச்சையாகும்.

உடம்புக்கும் உள்ளத்துக்கும் மிகுந்த ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

கஞ்சி அல்லது பால்போன்ற லேசான சத்துள்ள உணவு உட்கொள்க. நன்றாக உறங்குக.

கவலையையும் மனச் சிரமத்தையும் தவிர்க்கவும்.

அளவுகடந்த உழைப்பு அல்லது கவலையைத் தொடர்ந்து தலைவலி உண்டாகும்போது முன்னந் தலைத் தசைகளை அழுத்தித் தேய்த்துவிடவும்.

காப்பி, தேனீர் போன்ற உற்சாகம் ஊட்டும் பானங்களை விட்டுவிடுக.

குடல்கள் தம் பணியை ஒழுங்காகச் செய்து வருமாறு வைத்துக்கொள்ளவும்.

தலைவலி மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் துண்டைப் பனிநீரில் நனைத்துப் பிழிந்து தலையில் கட்டவும்; ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை புதுப்பிக்கவும். தலைக்கும் கழுத்துப் பக்கங்களுக்கும் பனிக்கட்டிப் பையையும் வைக்கலாம்.

முன் நெற்றியில் மண்பற்று இடவும்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு உபவாசம் இருங்கள். தண்ணீரைத் தாராளமாகக் குடிக்கவும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவைகள் நீராவிக் குளியல் குளிக்கவும்.

கண்களுக்கு ஓய்வு தருக. படிப்பதைச் சில காலத்திற்கு நிறுத்திவிடவும்.

வெந்நீர்க் குளியல் மிகுந்த அமைதியைத் தரும்.

அமைதியாகவுள்ள இடத்தில் ஓர் இருட்டறையில் தங்கி இருக்கவும்.

பாதங்கள் வெந்நீரில் மூழ்கி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்; தலைக்கு ஈரத் துணியால் கட்டுப் போடுங்கள்.

கழுத்துப் பிடரியில் கடுகுப்பற்று இடவும். எரிச்சல் உணர்வு தொடங்கினால் அதை அகற்றிவிட்டுத் துணியால் துடைத்து ஈரத்தை உலரச் செய்க.

நாள்தோறும் நீண்டதூரம் நடக்கவும். இரவு 7 மணிக்குப் பிறகு மாலை உணவு உண்ணவேண்டாம். பாலும் பழங்களும் ஆகிய லேசான உணவை உண்க. படுக்கச் செல்லும் முன்பு வெந்நீரில் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலந்து ஒரு குவளை பருகவும். எனிமாவும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தாராளமாகக் காற்றுவீசும் அறையில் உறங்குக. படுக்கை வசதியாக இருக்கவேண்டும். உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பு கடவுளை நினையுங்கள்.

பல்வலி, கண்வலி, மூக்கு வலி, காதுவலி காரணமாகத் தலைவலி ஏற்பட்டால் அந்தப் பகுதிகளில் கவனம் செலுத்தவும், காரணத்திற்கு முதலில் சிகிச்சை தாருங்கள்.

காரணம் கவனிக்கப்படாமல் இருக்கும் வரையில் என்ன சிகிச்சை தந்தாலும் தலைவலி இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

தவறான மூக்குக் கண்ணாடி, மூக்குக் கண்ணாடி அணியாமை, ஒளி முறியும் பிழைகள், கண்களை வருத்திக் கொள்ளல் ஆகியவை தலைவலியை உண்டாக்குகின்றன. கண்களைக் கவனிக்கவும். தகுந்த மூக்குக்கண்ணாடியை அணியவும். தலைவலி மறைந்துவிடும்.

தலைவலியில் ஒருவகை உண்டு; இது ஒற்றைத் தலைவலி; காலையில் தொடங்கி மாலையில் மறையும். துரோண புஷ்ப இலைகளை அரைத்துக் காலையில் கதிரவன் உதயமாவதற்கு முன்பு, பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் மீது கனமாகப் பற்று இடவும். இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது; மிகவும் நன்மை தருவது.

உபவாசம், ஒத்தடம், நீராவிக் குளியல், உணவில் ஒழுங்கு, லேசான பயிற்சி ஆகியவை நலம் தரும்.

இருதய நோய்

இருதயம் உடம்பின் மிக மிக முக்கியமான, மிகமிகக் கடினமாக உழைக்கின்ற உறுப்பு. இது தசைகளால் அமைந்த உறுப்பு; உடம்பைச் சுற்றிச் சுற்றித் தொடர்ந்து இரத்தத்தைப் பாயுமாறு செலுத்துகின்றது.

அழுகிய நச்சுப் பொருள்களால் இரத்த ஓட்டம் தொடர்ந்து தடைசெய்யப்பட்டால் இருதயம் பாதிக்கப் படுகின்றது.

வழக்கமாகச் சக்திவாய்ந்த தேனீர், காப்பி பருகுவதும் புகை பிடிப்பதும், மது வகைகளைப் பருகுவதும் கூட இருதயத்தை மிகவும் விரோதமாகப் பாதிக்கின்றன.

கடுமையான சிரமம், அதிக உழைப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி, எவற்றிலும் மிகையாக இருப்பதுகூட இருதயத்தைப் பாதிக்கின்றன.

இரத்த ஓட்டத்தின் நோக்கம், திசுக்களுக்கு ஊட்டச் சத்துக்களைக் கொண்டு செல்வது, உடம்பில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவது, வெளிக்காற்றிலிருந்து பெறும் பிராணவாயுவை உடம்பின் எல்லாப்பகுதிகளுக்கும் வினியோகம் செய்வது ஆகியவை ஆகும்.

இருதயம் நான்கு அறைகள் உள்ள இறைக்கும் இயந்திரம். இரண்டு மேல் அறைகள் இரத்தத்தைப் பெறுகின்றன; இரண்டு கீழ் அறைகள் இரத்தத்தை வெளியே செலுத்துகின்றன. இருதயம் இடது, வலது என்று இரண்டு பாகங்களை உடையது. ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு மேல் அறையும் ஒரு கீழ் அறையும் உள்ளன.

வாயுப் பிடிப்பாலும் மற்ற நோய்களாலும் இருதயத்தின் தசையே பழுதுபடக் கூடும். இச் சீரழிவு தற்காலிகமானதுதான். இருதயத் தசைகள் உரிய நேரத்தில் குணமாகிவிடுகின்றன. சில சமயங்களில் இருதயத்தின் சீரான துடிப்பு குலைகின்றது. சில சமயங்களில், குறிப்பாக வாழ்வின் பிற்பகுதியில், தசை பலவீனமடைகின்றது. ஏனெனில் மிகக் குறைந்த அளவு இரத்தமே இருதயத்திற்கு வந்து சேருகின்றது.

இருதயத்தின் வாயிலாக இரத்தம் பாய்வது, மடிப்புக் கதவுகளால் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றது. இக்கதவுகள் ஒரு திசையில் மட்டுமே பாய்வதற்கு இரத்தத்தை அனுமதிக்கின்றன. வாயுப் பிடிப்புக் காய்ச்சலாலும் பெருங் கிரந்தி நோயாலும் இக்கதவுகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. பிறகு அவை மிகவும் குறுகிவிடுகின்றன அல்லது செயலிழந்து விடுகின்றன. தவறான திசையில் இரத்தம் செல்ல அவை அனுமதிக்கின்றன.

மற்றவகைகளில், இரத்தக்குழாய்களுக்கு வரும் நோயால் இருதயம் பழுதடைகின்றது. தமனிகள் பாதிக்கப்படும்போது அவை இறுகி விடுகின்றன. அப்போது இருதயம் வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிகமாக வேலை செய்ய நேருகின்றது. முடிவாக இருதயத் தசை சிரம மிகுதியினால் சீர்கேடடைகின்றது; பழுதடைந்து கொழுப்பாக மாறுகின்றது. இது இருதய நோயின் மற்றொரு வகையாகும்.

அடையாளங்கள்

நெஞ்சில் வலி ஏற்படுகின்றது. நெஞ்சு படபடப்பாக அடித்துக் கொள்கின்றது. மூச்சு இரைக்கின்றது, முக்கியமாக மாடிப் படிகளில் ஏறும்போது, இருதயத் துடிப்பில் ஒழுங்கீனம் உள்ளது. நோய் அதிகமானால் முணு முணுப்பது போன்ற ஓசை கேட்கும். இருதயம் விரிவாகலாம்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் முழு ஓய்வு — உடம்புக்கும், உள்ளத்திற்கும் வேண்டும்.

மலச்சிக்கலை நீக்குக. எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவும்.

உடம்பில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றவும்.

மிகை உணவைத் தவிர்க்கவும். புகை பிடிப்பது, மது, தேனீர், காப்பி யாவற்றையும் விட்டு விடுக.

பழங்கள், கீரைகள், முளைத்தானியங்கள் ஆகியவற்றை உண்க. ஆகாரம் லேசாகவும், எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். பாலும், பழங்களும் நன்மை தருகின்றன.

ஒரே தடவை உண்ணும் உணவின் அளவை மட்டுப்படுத்துக. சிறிய அளவு உணவுகளை அடிக்கடி உண்க. படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பு கன உணவை உண்பதைத் தவிர்க்கவும். அளவுக்கு மேல் பெருத்துள்ள வயிறு இருதய சம்பந்தமான தொந்தரவை எப்போதும் ஏற்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

கவனமாக ஒழுங்குபடுத்திய உணவும், பழக்கங்களும் நல்ல உடல் நலத்தைக் காப்பாற்றி வரும்.

உடம்பு நலங்குன்றினால் இருதயமும் துன்புற நேரும். பொது ஆரோக்கியம் உயர்வடைந்தால் இருதயமும், அந்த வளர்ச்சியில் பங்கு கொள்ள நேரும். இருதயத்தில் ஆரோக்கியமும் உயர்வடைகின்றது.

''இருதயத்திற்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய சிரமத்தைத் தருவதைத் தவிர்க்கவும்'' என்ற பொன்னான விதியை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சுறுசுறுப்பான, கடினமான எல்லா உழைப்பையும் நிறுத்தி விடுக. களைப்படைவதையும் மிகையாகச் செய்வதையும் தவிர்க்கவும்.

குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள். சூரிய வெளிச்சத்தில் மூழ்குங்கள். படிப்படியான பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதை மெதுவாகப் பழகுங்கள்.

படிப்படியாக அளவாகச் செய்யும் பயிற்சிகள் நன்மை தருகின்றன. களைப்படையும் அளவுக்குச் செய்யாதீர்கள். மூச்சுத் திணறும் அளவுக்கு அல்லது சிரமப்பட்டு மூச்சுவிடும் அளவுக்குச் செய்யாதீர்கள். திடீரென்று சிரமம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும்.

உள்ளிப்பூண்டு நலம் தரும்.

சமநிலை மனப்பான்மையை வளர்க்கவும்.

தூய்மையும், வலிமையும் உள்ள உடம்பைக் கட்டிக் காக்கத் தக்க ஒழுங்கு நெறியிலமைந்த நல்லொழுக்க வாழ்வை நடத்துக.

ஆண்மையிழப்பு

ஆண்மையிழப்பு என்பது ஆணால் சிற்றின்பத்தை நுகர முடியாது போகும் சக்தியற்ற தன்மையாகும். ஆண்மையிழப்பு. சிற்றின்ப ஆற்றலின் இழப்பாகும். அது ஒரு

பகுதியாகவோ அல்லது முழுமையாகவோ, தற்காலிக மாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ ஏற்படலாம்.

சிற்றின்ப இச்சைக்கு உதவுபவை ஹார்மோன்கள்; இவை பெரு மூளைக்கு அடியில் உள்ள சுரப்பியிலும் சிறு நீரகங்களுக்கு மேலே உள்ள கோளத்திலும் உள் சுரக்கும் உயிரணுக்கள். இவை இரத்தத்தின் வாயிலாக மூளைக்கும், முதுகுத் தண்டுக்கும், ஆண் உறுப்புக்கும் பாய்கின்றன. திசுக்கள் உயிரணுக்களைப் பெறுமாறு செய்வன தாது உப்புக்களும், வைட்டமின் சத்துக்களும் ஆகும். இவை குறிப்பிட்ட அளவில் உடம்பில் இருந்தால்தான் உயிரணுக்கள் தம் செயலைச் செய்ய முடியும். கடுமையான தொத்து நோய்கள், நீரிழிவு, கொழுப்பு மிகுந்திருப்பது போன்ற ஜீவ தத்துவப் பரிணாமக் கோளாறுகள், அளவுக்கு மிஞ்சி மதுவைக் குடிப்பது, புகைப்பது, தூக்க மருந்து, போதை மருந்துகள் முதலியன தாது உப்புக்கள், வைட்டமின் சத்துக்கள், ஜீவ தத்துவப் பரிணாமம் ஆகிய வற்றை நிலை குலையச் செய்து உணர்ச்சி பெருந்தன்மைக்குக் கோளாற்றை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

ஆண் உறுப்பு சுருங்கிவிடக்கூடும். நிமிர்வதற்குக் காரணமான நரம்புக் கட்டுப்பாட்டில் குறுக்கீடு உண்டாகலாம்.

காரணங்கள்

பொதுவான பலவீனத்திற்குக் காரணம் இன்புளுயன்சா, மிதமிஞ்சி மதுவைக் குடிப்பது, மனச் சிரமம், கவலை முதலியனவாகும். இவற்றால் தற்காலிக ஆண்மை இழப்பு நேரலாம். இக்காரணங்கள் நீங்கினால் நோயாளி நலம் பெறுவார்.

இறுகிய முன்னந்தோல், சிறு நீரகங்களின் மேல் உள்ள சுரப்பிகள், தைராய்ட் சுரப்பி, பெருமூளைக்கு அடியில் உள்ள சுரப்பி ஆகியவற்றின் செயற்பாடு குறைந்துபோவது,

மைய நரம்பு மண்டல நோய்கள், உடல் நலத்தைக் கடுமையாகச் சீர்குலைக்கும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஆகியவற்ருல் ஆண்மை இழப்பு உண்டாகும். இவை யாவும் உடம்பின் உறுப்புக்களால் ஏற்படும் காரணங்கள்.

பெரும்பான்மையானவர்களின் விஷயத்தில் இதற்குக் காரணம் முற்றிலும் மனோபாவனையாகவே இருக்கின்றது. நோயாளி, ஏதோ ஒரு காரணத்தால் தாம் செயல் செய்வது பற்றிக் கவலைப்படுகின்ருர். கவலை அதிகமாகும் அளவுக்கு அவருடைய செயல் திறமை குறைந்து விடுகின்றது.

நோயாளி தன்னம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். இதனுல் அவருடைய நிலைமையில் விரைவான முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

அச்சம், சிற்றின்ப இச்சைக்குறைவு அல்லது இயற்கைக்கு விரோதமான விருப்ப மிகுதி ஆகிய யாவும் ஆண்மை இழப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் மனோபாவனைகளே.

போதை மருந்துகளும் சிற்றின்ப ஆற்றலைத் தற்காலிகமாகக் குறைத்துவிடும்.

சுய இன்பப் பழக்கமும், மிதமிஞ்சிய புணர்ச்சியும் பிற காரணங்களாகும்.

சிகிச்சை

சுய இன்பமாகிய கொடிய பழக்கத்தை உடனே தவிர்க்கவும். அது அபாயமானது; கேடு விளைவிப்பது. அது உங்கள் உடல் நலத்தைச் சீரழித்து ஜீவாதாரச் சக்தியை வறண்டுவிடச் செய்யும்.

ஒழுங்கான பயிற்சிகள், ஆரோக்கியமான சத்துள்ள உணவு, திறந்த வெளிக்காற்று, குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளித்தல் முதலியனவும், ச்யவனப்பிராசமும் உங்கள் பொது உடல் நலத்தைப் பலப்படுத்தும்.

அக்ரோட்டுக் காய், உளுந்து, முள்ளங்கி, பெருங் காயம், பேரீச்சம்பழம், முந்திரிப்பருப்பு, வெண்டைக்காய், வெற்றிலைகள், வெந்தயம் ஆகியவற்றை உண்ணுக.

பிராணுயாமம், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், புஜங் காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், ஆகியவை மிகுந்த நன்மை தருகின்றன. ஜெபம், கீர்த்தனை, தியானம் ஆகியவை அற்புதமான ஊட்டச்சத்து மருந்துகளாகும்.

ஆங்கில மருத்துவரிடமும் காட்டி மருந்துகள் உண்ணலாம்.

அதிசயமான சிகிச்சைகளை உண்டாக்குவதாக உங்க ளுக்குச் சாதுரியமாக வாக்குறுதி வழங்கும் அரை குறை வைத்தியர்கள், போலி வைத்தியர்கள் ஆகியோரின் ஆடம் பரமான விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாறுதீர்கள். அவர்கள் உங்கள் உடல் நலத்தைச் சீர்குலைத்து அழித்துவிடு வார்கள்.

இன்புளுயன்சா

இது இத்தாலியச் சொல். 'ப்ளு' என்றும் இதனைக் கூறுவர். இது சளிக் காய்ச்சல்.

இது குறுகிய காலத்திற்கு நிலவும் ஒரு காய்ச்சல். சுவாசப்பாதையிலும், அன்னப்பாதையிலும் சளி தேங்கு வதனுல் இது ஏற்படுகின்றது. பெரும்பாலும் இது ஒரு தொத்து நோயாகப் பரவுகின்றது. இந்த நோயின் அடை யாளங்கள் சளி பிடித்தால் ஏற்படுவனபோல இருக்கும்.

பதினுரும் நூற்ருண்டின் முற்பகுதியில் இது இத் தாலியில் தோன்றி இங்கிலாந்துக்கும் பரவியது; அங்கே 1510 ல் இது முதல் முறையாக அறிவிக்கப்பட்டது.

1918 ல் இது இந்தியா முழுவதும் பரவியபோது இதன் இயல்புகளை மக்கள் தெளிவாக அறிந்தனர்.

காரணம்

மனிதன் தன் அகந்தை காரணமாக உடல் நலம், தூய்மை பேணல் பற்றிய விதிமுறைகளை மீறுகின்ருன். தான் விரும்பிய எதையும் அவன் உண்ணுகின்ருன். நாக்கையும் பிற உறுப்புகளையும் அவனுல் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. அவன் மிதமிஞ்சி நுகருகின்ருன். அவனது தவருன வாழ்க்கை முறை, மிகையாக உண்பது, தவருன உணவு முறை, காலங்கடந்து உண்பது, உடற்பயிற்சி செய்யாமை, காற்ருேட்டமில்லாத அறைகளில் வாழ்வது, அதிக உழைப்பு, கவலைகள் முதலிய காரணங்களால் அவன் வலிமை குறைந்து பலவீனமாகின்ருன். உயர்ந்த தரமான ஜீவாதாரச் சக்தியோ அல்லது உயர்ந்த, நோய்த்தடுப்புச் சக்தியோ அவனிடம் இல்லை. அவனது உடம்பு முழுவதும் அழுகிய நச்சுப் பொருள்களின் சுமை நிறைந்துள்ளது. இதுவே சளிக் காய்ச்சலுக்கும் மற்றும் ஏற்படும் பிற நோய்கள் எல்லாவற்றுக்கும் காரணம். அழுகிய நச்சுப் பொருள்கள் நிறைந்துள்ள ஒரு மனிதனது உடம்பில் நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் இடம் பெற்று வளர்வதற்கும் பெருகுவதற்கும் சாதகமாக உள்ளது. நிறைவான தூய்மையும் உடல் நலமும் உயர்ந்த தரமான சுறுசுறுப்பும், ஆற்றலும், ஜீவாதாரச் சக்தியும் உடைய மனிதனது உடம்பில் எந்த நோய்க் கிருமிகளும் தம் செயல்பாட்டைத் தொடங்கிச் சாதகமாக வாழ்வதற்கு முடியாது.

இந்த நோய் மிகவும் அபாயகரமானது. ஏனெனில் இது உடம்பின் தாங்கும் சக்திகளைத் தாழ்த்தி விடுகிறது. இதன் விளைவாக நிமோனியா போன்ற கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். எனவே இது அலட்சியப்படுத்தப் படக்கூடியதன்று.

இந்த நோய் மூன்று வகைப்படும். (1) சுவாசப் பாதைச் சளிக்காய்ச்சல். நோய், மூக்கு, தொண்டை ஆகியவற்றை மட்டும் பாதிக்கின்றது. காய்ச்சல் அதிகமாக இருக்கும். மூக்கு ஒழுகிக்கொண்டிருக்கும்; இருமல்

இருக்கும். (2) இரைப்பைச் சளிக் காய்ச்சல், இது தொடங்கும் போது வாந்தி ஏற்படும்; அருவருப்பு உண்டாகும்; வயிறு வலிக்கும். (3) நரம்புச் சளிக் காய்ச்சல், நோயாளி உறங்கிக்கொண்டே இருப்பார்.

சளிக்காய்ச்சல் மூக்கு, தொண்டை, மார்பு ஆகிய வற்றைத் தாக்குகின்றது. அடையாளங்களாவன: நடுக்கம், உறுப்புக்களில் வலி, காய்ச்சல், வேர்த்தல், அருவருப்பு முதலியன. நோய் கடுமையானது என்றும் இதன் பின்விளைவுகள் மிகவும் அஞ்சத்தக்க அளவு கடுமை உள்ளன.

நோய் தாக்குதலைத் தொடர்ந்து பெரும் அளவில் வேர்க்கின்றது. குணமாகி உடல் தேறுவதற்கு நீண்டகாலம் ஆகின்றது. பலவீனம் இருதய தசையைப் பாதிக்கக் கூடியது. எனவே இந்த நோயின் தாக்குதலினின்று குணம் பெற்றவுடனே மிதமிஞ்சிய உழைப்பினால் உடம்பை வருத்திக்கொள்ளக் கூடாது.

சிகிச்சை

உடம்பின் வெப்பம் இயல்பான நிலைக்குத் திருப்பும் வரையில் படுக்கையில் முழு ஓய்வு மிகவும் அவசியம். வயதான பெரியவர்களின் விஷயத்தில் உடம்பின் வெப்பம் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பிய பின்பும் பல நாட்களுக்கு படுக்கையில் ஓய்வு கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

ஒரு குறுகியகால விடுமுறை, முக்கியமாக ஒரு முறை நோயால் கடுமையான தாக்குதல் ஏற்பட்ட பிறகு, எப்போதும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

நோயாளி தனித்திருக்க வேண்டும்.

குடல்கள் செயற்படுகின்றனவா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்நீரால் மென்மையாக எனிமா தருக.

நெஞ்சின் பக்கங்களிலும் முகத்தின் பக்கங்களிலும் வெந்நீர் பாட்டில்களை வையுங்கள்.

உணவு லேசானதாக இருக்க வேண்டும். க்ளுகோஸ் கலந்து பார்லிக் கஞ்சியைத் தாராளமாகத் தருக.

உபவாசம் நன்மை தரும்.

உடம்பின் வெப்பம் தணிந்து, குணமாவது நிச்சயிக்கப் பட்டவுடன், இரண்டு நாட்களுக்குப் பழ உணவு தருக; பிறகு பாலும் பழமும் தருக.

உடம்பு தேறிவருங் காலத்தில் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய ஊட்டச் சத்துள்ள உணவு தருக.

நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக ஒவ்வொருவரும் முகமூடி அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உறக்கம் இன்மை

இரவு 7 மணிக்குப் பிறகு உண்ண வேண்டாம். படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பு களைப்பை நீக்கக் குளிக்கவும். லேசான வெப்பமுள்ள உடைகளை உடுத்துக. படுக்கையறையில் விளக்கு எரியக்கூடாது.

உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பு கடவுளை நினைக்கவும். உறக்கம் வரும் வரையில் அவருடைய திருநாமங்களை உச்சரிக்கவும். கவலை, ஏக்கம், எரிச்சல்களைத் தவிர்க்கவும். படுக்கையில் படுத்தவுடனே கடவுளைத் தவிர வேறு எதையும் எண்ண வேண்டாம். அலுவல் பணியை உங்கள் மேஜையிலும், குடும்பத்தை அவரவர்களுக்கு உரிய இடங் களிலும் விட்டு விடுங்கள். முற்றிலும் உங்களைத் தளர்த் திக்கொண்டு ஓய்வு பெறுங்கள்.

படுக்கை வசதியாக இருக்கட்டும். அறையில் காற்று தாராளமாக வீசட்டும். தனியே உறங்கவும், குடல் கழிவுகளை ஒழுங்காக வெளியேற்றவும்.

அரைமணி நேரத்திற்கு இடுப்புக் குளியல் அல்லது பாதக் குளியல் குளிக்கவும். உடல் நலக் காரணங்களை முன்னிட்டு நேரங்கழித்துக் குளிப்பது விரும்பத் தக்கதல்ல. கழுத்து, முகம், காதுகள், பின்னந்தலை ஆகியவற்றை நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.

எப்போதும் கடவுளை நம்பி இருங்கள். மித மிஞ்சிய பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம். கடவுள் ஒவ்வொன்றையும் கவனித்துக் கொள்ளுவார். உங்கள் பணி அடுத்த நாள் காலையில் தொடங்க வேண்டும். அதன் பிறகு தான் சிந்திக்கத் தொடங்க வேண்டும். அது வரைக்கும் உங்கள் உள்ளம் அமைதியாக ஓய்வு பெறட்டும். ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் போது அது தன் சொந்த இருப்பிடத்தில் அமைதியாக ஓய்வு பெறட்டும்.

இடது பக்கம் சாய்ந்து உறங்கவும். தலையணை மிருது வாகவும், வசதியாக உயர்ந்தும், உறை தளர்த்தியாகவும், லேசாகவும் இருக்கட்டும்.

மிகையுணவையும், அஜீரணத்தையும் தவிருங்கள். தேனீர், காப்பி, மதுபானம், போதையூட்டும் எல்லாப் பொருள்கள், புகைப்பது, காரசாரமான உணவுகள் ஆகிய வற்றை விட்டு விடுங்கள். ஊட்டச் சத்துள்ள லேசான உணவுகள் உண்ணுங்கள்.

சிறிதளவே பேசுங்கள், மற்றவர்களுடன் சிறிதளவே கலந்து பழகுங்கள், சிறிதளவே இயங்குங்கள், கடுமையான தர்க்க வாதங்களைத் தவிருங்கள், கிளர்ச்சியூட்டும் கதைகள், ஆபாச இலக்கியங்களைப் படிக்க வேண்டாம், எளிமையாக இருங்கள். ''ஆழ்ந்து உறங்குவது எப்படி?'' என்ற என் நூலைப் படியுங்கள்.

மஞ்சட் காமாலை

கல்லீரல் செய்யும் பணிகளில் ஒன்று, கரு மஞ்சள் நிறமுள்ள பித்த நீரை உற்பத்தி செய்வதாகும். இது கல்லீரலின் கீழே உள்ள பித்த நீர்ப்பையில் தேக்கி வைக்கப் படுகின்றது. பிறகு இது கொழுப்புகளை ஜீரணம் செய்ய உதவுவதற்காகக் குடல்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றது.

ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால் பித்த நீர் குடல்களுக்குச் செல்ல முடியாமற் போனால், அது பலவந்தமாகக் கல்லீரலுக்கே திருப்பப்படுகின்றது. அது பிறகு இரத்தத்தில் கலக்கின்றது. உடம்பின் திசுக்களும், தோலும் பித்த நீர் காரணமாக மஞ்சள் நிறம் பெறுகின்றன. நோயாளியின் சிறு நீர் மஞ்சள் நிறத்துடன் வெளியேறுகின்றது. அவருடைய கண்ணுக்கு எல்லாப் பொருள்களும் மஞ்சளாகத் தெரிகின்றன.

இது மஞ்சள் காமாலையின் நிலைமை.

அடையாளங்கள்

மஞ்சள் காமாலை ஒரு நோய் என்பதைக் காட்டிலும் அது உண்மையில் அடையாளங்கள் பலவற்றின் தொகுதியாக உள்ளது. அதனளவில் அது ஒரு நோயல்ல. ஆனால் பல நோய்களின் அடையாளமாக அது உள்ளது. பித்த நீர், கல்லீரலிலிருந்து வெளியே செல்ல முடியாமல் தடுக்கப் படுவதற்குரிய காரணம் சாதாரணமாகச் சளியாக இருக்க லாம்; அல்லது வீக்கம் ஏற்பட்டுப் பித்தநீர்க் குழாய் அதில் ஒட்டிக் கொள்வதால் இருக்கலாம்; அல்லது பித்தநீர்க் குழாயில் கல் அல்லது கட்டி அல்லது மற்ற நச்சுப் பொருள் உருவானதால் இருக்கலாம்.

கண்களின் வெள்ளைப் பகுதிகள் லேசான மஞ்சள் நிறம் பெறுகின்றன. மலம் வெண்ணிறமாக அல்லது களிமண் நிறமாக உள்ளது. வாயில் கசப்புச்சுவை தோன்றுகின்றது. நாக்கின்மீது படலம் படிந்துள்ளது. அருவருப்பு, முக்கிய மாகக் காலை நேரங்களில் ஏற்படுகின்றது.

சிகிச்சை

பித்தநீர் வெளியேருமல் தடுக்கப்படுவதன் காரணத்தைக் கண்டு பிடியுங்கள்.

படுக்கையில் ஓய்வு பெறுக. உபவாசம் மிகுந்த நன்மை தரும். ஆரஞ்சுப் பழரசமும் தண்ணீரும் தருக. ஆரஞ்சுப் பழரசத்தில் க்ளுகோஸ் கலந்து இனிக்கும்படி செய்வது நலம் தரும்.

கல்லீரலின் மீது வெந்நீர் ஒத்தடம் தரவும். நாள் தோறும் வெந்நீரில் குளிப்பது மிகுந்த நன்மையைத் தருகின்றது.

கழிவுகள் தாராளமாக வெளியேறச் செய்யவும்.

குடிப்பதற்குப் பானங்கள் தாராளமாகத் தரவும்.

ஆகாரம் லேசானதாக இருக்க வேண்டும். கொழுப் பில்லாத உணவாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் குடல் களில் பித்த நீர் இல்லாமல் கொழுப்பைச் சரியாக ஜீரணம் செய்ய முடியாது.

கனமான, கொழுப்புள்ள, காரசாரமான உணவுகள் எல்லாவற்றையும் தவிர்க்கவும். மதுபானத்தை முற்றிலும் விட்டுவிடுக.

நோயாளிக்குப் பழ உணவு, பழச்சாறு, காய்கறிக் குழம்பு தருக. சர்க்கரை, மாவுப்பொருள் ஆகியவற்றைத் தாராளமாகத் தரலாம்.

பாலைத் தருவதானுல், வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பாலைத் தரவும்.

தோலிலிருந்து மஞ்சள் நிறம் மறைவதற்காக மிகவும் பொறுமையுடன் காத்திருக்கவும். குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிகளில் பொதுவாக அதற்குப் பல வாரங்கள் செல்லுகின்றன.

எந்த வகையான தீய விளைவும் தங்கி விடாமல் இந்த நோய் வழக்கமாக இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களில் குணமாகி விடுகின்றது.

தொழு நோய்

இது ஒரு தீராத நோய்; இது குறிப்பாகத் தோலையும், திசுக்களை மூடியுள்ள ஈரமும் வழவழப்பும் உள்ள சுவர்களையும், நரம்புகளையும் பாதிக்கின்றது.

இந்தியாவில் தொழு நோய், வரலாற்றின் தொடக்க காலத்திலிருந்து இன்று வரை நிலவி வருகின்றது. சைனாவின் தென் பகுதி தொழு நோயை வளர்க்கும் தொட்டில் என்று கூறப்படுகின்றது.

தனிப்பட்ட ஒருவரிடம் அவருடைய தீய பழக்கங்கள், தகாத உணவுகள், பழுதுற்ற ஜீரணம் ஆகிய காரணங்களினால் திசுக்கள் அரிக்கப்படுவதனால் இந்த நோய் வளர்ச்சி பெறுகின்றது.

பரம்பரைத் தொடர்பு, தொழு நோயாளியின் தொடர்பு, வெப்ப தட்பம், விரும்பத்தகாத சுற்றுப் புறங்கள், வறுமை, சுகாதாரமற்ற நிலைமை ஆகியவை இந்த நோய் பீடிப்பதற்குத் தகுந்த காரணங்களாகக் கருதப் படுகின்றன. தொழு நோயின் மூல காரணம் உப்பிட்டு உலர்த்தாத அல்லது போதிய அளவில் உப்பிட்டு உலர்த்தாத கருவாடு அல்லது மீன் வற்றலை உண்ணும் பழக்கம்தான் என்று கருதப்பட்டது.

தொழு நோயாளிகளின் உடைகள் வாயிலாக இந்த நோய் தொற்றிப் பரவக்கூடும்.

சிற்றின்ப உறவு, நேரில் கவனித்துப் பணிவிடை செய்தல், ஒரே வீட்டில் நெருங்கிப் பழகுதல் அல்லது வாழ்தல் ஆகியவற்றின் வாயிலாக நோய் பரவுகின்றது.

தெளிவான இரண்டு வகைகள் தொழு நோயில் உண்டு; ஒன்று கணுக்கள் தொழு நோய்; கணுக்களில் ஒழுங்கீன மாகத் தோலின் தடிப்புக்களை நோய் உருவாக்குகின்றது; இரண்டாவது, உணர்வுகள் மரத்துப் போகச் செய்யும் நோய்; இதில் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன; இதனால் பெரும் பரப்பளவில் உள்ள நரம்புகள் உணர்விழந்து விடுகின்றன; தோலின் மீது வெள்ளைத் திட்டுக்கள் உரு வாகின்றன. இந்த இரண்டும் சேர்ந்தும், சேர்ந்து காணப் படும் நோயாளிகளும் உண்டு; அவர்களிடம் இந்த இரண்டும் இணைந்து காணப்படுகின்றன.

சிகிச்சை

சிகிச்சையின் முக்கியமான நோக்கம் நோய் பரவாமல் தடுப்பதேயாகும். உடல் நலம் உள்ளவர்களிடமிருந்து பிரித்துத் தொழு நோயாளிகளைத் தனியே தங்கவைப்பதைக் கட்டாயமாக அமுல்படுத்தியிருக்கும் உண்மையை நாம் வரலாற்றுக் காலங்கள் முழுவதிலும் காணுகின்றோம்.

தொழு நோய்ச் சமூகங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகளைத் தொற்றிப் பரவும் அந்த ஆரம்ப இடத்திலிருந்து கட்டாயம் உடனே அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

புதிய காற்று, தாராளமான உணவு, சுகாதாரம்மிகுந்த சுற்றுப்புறங்கள், உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல் ஆகியவை தொழு நோயாளியின் ஆயுள்வரை மிகவும் உதவி செய்யும்; கணிசமான அளவில் அவருடைய துன்பங்களைத் தணிக்கும்.

சால்மோக்ரா எண்ணெய் நலம் தரும்.

நீராவிக் குளியல், குளிர் நீர்க் குளியல், ஆழ்ந்து மூச்சு விடும் பயிற்சிகள். குளிர்ந்த பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், முளைவிட்ட தானியங்கள் ஆகியவை மிகுந்த நன்மை தருகின்றன.

குழந்தைகளைத் தனியே பிரித்து வைக்க வேண்டும்; அவர்களை நன்கு கவனித்து வந்து ஆரம்ப வாய்ப்பின்போதே சிகிச்சை தரவேண்டும்.

தொழு நோயாளிகள் மணம் செய்து கொள்ளக்கூடாது; திருமணம் ஆகியிருந்தால் அவர்கள் தனித் தனியே வாழ வேண்டும்.

தொழு நோயாளியாகவுள்ள ஒரு தாயின் மார்புப் பால் வாயிலாகத் தொழு நோய் தொடர்பு ஏற்படலாம். ஆதலால் கணவன் தொழு நோயாளியாக இருந்தாலும் அல்லது மனைவி தொழு நோயாளியாக இருந்தாலும் அவர் களுக்குக் குழந்தை இருக்கக்கூடாது.

உணவு புதியதாகவும் எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய தாகவும் இருக்க வேண்டும். மிகவும் காரசாரமாக இருந் தாலும், பழையதாகி விட்டாலும் அத்தகைய உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

பால், வெண்ணெய், கீரைகள், சமைக்காத, முளைவிட்ட பச்சைப்பயிறு, பழங்கள் ஆகியவை மிகுந்த நன்மை தருகின்றன.

திறந்த வெளியில் புதிய காற்றில் செய்யும் மிதமான பயிற்சிகள் நோய்த் தடுப்பு ஆற்றலை வளர்க்கின்றன; தீய எதிர்ச் செயல்களின் ஆபத்தைத் தணிக்கின்றன.

வெயிலில் சார் மோகிரா எண்ணெயை உடம்பு முழு வதும் பூசி அழுத்தித் தேய்ப்பது நல்லது. நாள் தோறும் குளிப்பது புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாகும்.

திரிபலா அல்லது விளக்கெண்ணெயின் உதவியால் குடல்களை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும்.

தொழுநோயாளிகளிடம் இரக்கம் பாராட்டுங்கள். அளவுகடந்த வெறுப்பும் கடின சித்தமும் காட்ட வேண்டாம்.

நோய் தொற்றுவது பற்றியும் பரவுவது பற்றியும் மக்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும்.

களிமண் பற்றுப் போடவும். கங்கை மண் அற்புதமான பலனைத் தருகின்றது. 3 துளி சால்மோகிரா எண்ணெயை ஒரு தேக்கரண்டியளவு சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்துடன் நாள்தோறும் உட்கொள்ளுக.

பிரம்மச்சரியத்தைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றவும். நாள்தோறும் ''ஆதித்ய ஹிருதயம்'' உச்சரிக்கவும். காலையில் கதிரவன் உதயமாகும்போது இந்த மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டு சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்யவும்.

பசி இன்மை

ஒவ்வொரு நோயின்போதும் தோன்றும் முதல் அடையாளம் இதுதான். ஜீரணம் சீர்குலைந்துள்ளது என்றும், உணவு முற்றிலும் நிறுத்தப்பட வேண்டும் அல்லது அதன் தரத்திலும் அளவிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்றும் இயற்கை, மனிதனுக்கு எச்சரிக்கை தருகின்றது. மலங்கள், வாயுக்கள், சிறுநீர், வேர்வை, கபம் போன்ற அழுக்குகள் உடம்பில் நிரம்பியுள்ளன என்றும், விரைவில் இவற்றையெல்லாம் வெளியேற்ற வேண்டும் என்றும் காட்டுகின்ற அறிகுறியே இதுவும்.

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் முக்கியமான காரணங்கள் தகாத உணவும் பழுதுற்ற ஜீரணமும் ஆகும். நாக்கையும் உணவையும் கட்டுப்படுத்துங்கள். அப்போது நீங்கள் நிச்சயம் நோய் ஒவ்வொன்றையும் கட்டுப்படுத்துவீர்கள்.

ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகி உடம்பில் ஒட்டும் ஆரோக்கியமான உணவினால்தான் உடல்நலம் பேணிக் காக்கப் படுகின்றது.

ஊட்டச் சத்துள்ள ஆகாரமாக இருந்தாலும், ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாமல், உடம்பில் ஒட்டாமல் இருக்கும் தவறான

உணவினுல் நோய் உண்டாகின்றது. உடல்நலம் எவ்வளவு உணவு உடம்புக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது என்பதைப் பொறுத்ததன்று; ஜீரணமாகி உடம்பில் ஒட்டும் உணவின் தரத்தையும் அளவையுமே பொறுத்ததாகும்.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவருக்கும், எதை உண்ண வேண்டும், எப்போது உண்ண வேண்டும், எதை உண்ணக் கூடாது என்பவற்றையெல்லாம் அறிவிப்பவை ஆவலும் பசியுமே. இவையே ஜீரணத்தை நிரூபிக்கும் உண்மையான சோதனைகள். நல்ல ஜீரணத்திற்கும் உணவு உடம்பில் ஒட்டுவதற்கும் நல்ல பசியும் ஆவலும் மிகவும் அவசியமா கின்றன. நாவின் ருசியில் ஏற்படும் லேசான மாறுதல் ஜீரணம் பழுதடைந்துவிட்டதென்று காட்டுகின்றது. உணவை உண்பதற்குப் பசியும் ஆவலும் இருக்க வேண்டும். ஆவல் இல்லாமல் போலிப் பசியும், பசியில்லாமல் போலி ஆவலும் ஏற்படுதல் உண்டு.

வாழும் உடம்பில் உணவு கலந்து ஒன்றுபடுவதற்கு ஜீரணம், கிரகித்தல், ஒட்டி லயமாதல் என்ற மூன்று செய்முறைகள் நடைபெற வேண்டியுள்ளன. ஜீரணமாகும் போது உணவு மிருதுவாக்கப்பட்டு உடம்பின் நீர்த் திரவங் களில் கரையும் படியாக மாற்றப்படுகின்றது. கிரகிக்கப் படும்போது அவ்வாறு மாற்றப்பட்ட பொருள்கள் குடல் களிலிருந்து உடம்பு முழுவதற்கும் இரத்தத்தினுல் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன. லயமாகி ஒட்டும்போது இந்தப் பொருள்கள் திசுக்களுடன் பழுதுபார்க்கப் படவும், வளர்ச்சி அடைவதற்காகவும் ஐக்கியமாகின்றன. உடல் நலம் பேணிக்காக்கப் படுவதற்கு இவை ஒவ்வொன்றும் ஒழுங்காக நடைபெற வேண்டும்.

உடம்புக்குப் பொருத்தமான உணவுதானு? என்று கவனிக்காமல் உணவை உண்பது பொதுவாக நோய் ஏற்படுவதற்குரிய முக்கியமான காரணம் என்பதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை.

சிகிச்சை

2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு முழு உபவாசம் இருக்க வேண்டும்; குளிர்ந்த அல்லது வெது வெதுப்பான தண்ணீர் தாராளமாகக் குடிக்க வேண்டும்; இதனுல் உடம்பு சுத்தம் ஆகும். சிறிய அளவில் எனிமா எடுத்துக்கொள்க. திரிபலா பயன்படுத்தவும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகள், வயிற்றுத் தூள்கள், பசியைத் தூண்டிவிடும் பொருள்கள், அவசரமாக அல்லது கவனமில்லாமல் மெல்லுதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். பசியைத் தூண்டும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

இயற்கையாகப் பசி ஏற்படும்போது மிதமான அளவில் வழக்கமான உணவை உண்ணலாம். ஜீரணம் செய்ய முடியாத கன உணவுகள், இறைச்சி, மதுபானம் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

கீரைகளையும் பழங்களையும் உண்பது மிகவும் அனுகூல மாக இருக்கும். மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும் உணவுகளையும், உடம்பில் அழுக்குகள் தேங்குவதற்கு உதவி செய்யும் உணவு களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவில் வேறுபாடுகள் அவசியம். தட்டில் பல்வேறு வகையாகப் பரிமாறப்படும் உணவுகளைச் சமைப்பது பற்றிச் சிறிது நேரத்தையும் அறிவுத் திறமையையும் செலவழித்தால் அதன் விளைவாக ஏற்படும் பசியின் வளர்ச்சி மன நிறைவு தருவதாக இருக்கும்.

பொதினு, புதிய இஞ்சி, கொத்தமல்லித் தழை, இனிய வேப்பங்கொழுந்து ஆகியவை பசியின்மையைப் போக்கும். ஜீரணமாவதற்கு உதவி செய்யும்.

மலேரியா

'மல ஏரியா' என்னும் இந்த இத்தாலியச் சொல் கெட்ட காற்று என்று பொருள்படும். இந்த நோயைக் காட்டுக் காய்ச்சல், விட்டுவிட்டு வரும் காய்ச்சல், சதுப்பு நிலக் காய்ச்சல் என்றும் கூறுவர். முதலில் இக் காய்ச்சல் தொடர்களாக வரும்; நாள்தோறும் வரும்; ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் வரும் அல்லது ஒவ்வொரு மூன்றும் நாள் வரும். பின்னர் அது ஒரு தீராத நோயாக வடிவெடுக் கின்றது. உடல் நலம் கெடுகின்றது. எடை குறை கின்றது. பலவீனம் ஏற்படுகின்றது. இதை மலேரிய நிலை என்பர். இந்த அளவுக்கு நோய் வளர்ச்சி பெற்று விடுகின்றது. இது குணமானாலும் மீண்டும் நோய் நிலைக்கு அடிக்கடி திரும்பும் தன்மை வாய்ந்தது.

காரணம்

ஒருவர் நன்கு நெறிப்படுத்திய நல்லொழுக்க வாழ்வை நடத்தி வந்தால்; உடல் நலம், உடல் நல நூல் விதிகளை பின்பற்றி வந்தால், ஒவ்வொன்றிலும் அவர் மிதமாக இருந்து வந்தால், ஆரோக்கியமான உணவை அவர் உண்டு வந்தால், நேர்மையான வாழ்வை அவர் வாழ்ந்து வந்தால், அவரை மலேரியாக் கொசுக்கள் நாள்தோறும் பல தடவைகள் கடித்தாலும் அவருக்கு மலேரியா நோய் வராது.

பழுதடைந்த உணவு, சீர்கெட்ட ஜீரணம், மலக் கழிவுகள் வெளியேறுவதில் ஒழுங்கின்மை, தவறான வாழ்க்கை, தவறான உணவு, இறைச்சி, அடைக்கப்பட்ட, மற்றும் இயற்கை குறைந்த உணவுகள், மதுபானம், தவறான தீய பழக்கங்கள் முதலியவற்றின் காரணமாக நச்சு அழுக்குகள் நிரம்பியுள்ள உடம்பின் இரத்தத்தில்தான் மலேரிய ஒட்டுண்ணிகள் வளர்ச்சி பெறமுடியும்

அடையாளங்கள்

முதலில்தோன்றும் அடையாளங்கள் தலைவலி, உடம்பில் குளிர், உடம்பின் வெப்பம் சிறிதே அதிகரித்தல் ஆகியன வாகும். இந்த அடையாளங்கள் வளர்ச்சி பெறுகின்றன. நோயாளி உடல் நடுக்கத்தோடு படுக்கச் செல்லுகின்றார். கம்பளிகள் பலவற்றை அவர்மீது குவித்தாலும், வெந்நீர் பாட்டில்களை அவர்மீது அடுக்கினாலும் அவர் நடுங்குகிறார். காய்ச்சல் ஏறுகின்றது; உடம்பெல்லாம் சோர்வும் வலியும் ஏற்படுகின்றன; ஜன்னியும் தோன்றுகின்றது. உடம்பெல் லாம் ஏராளமாக வேர்க்கின்றது. தலைவலியும் காய்ச்சலும் தணிகின்றன. சில மணி நேரங்களில் நோயாளி குண மடைந்து விடுகின்றார். ஆனால் பலவீனம் பல நாட்களுக்குத் தொடர்வதை அவர் அனுபவமாக அறிவார். மண்ணீரலும் கல்லீரலும் பெரிதாகி விடுகின்றன.

சிகிச்சை

தேங்கும் தண்ணீர் மலேரியக் கொசுக்களை வளர்க்கும் ஒரு பெரிய பண்ணையாகின்றது. கச்சா மண்ணெண்ணெயை அத்தண்ணீரின் மீது ஊற்றுக. உடைந்த டின்களையும் மட்பாண்டங்களையும் புதைத்து விடுக. கொசு வலையைப் பயன்படுத்துக.

கம்பியாலான சல்லடைத் திரைகளை ஜன்னல்களுக்குப் பொருத்துக. அறையில் புகையிலை அல்லது சாம்பிராணியின் புகை போடுக. கொசுக்கள் பறந்து ஓடி விடும்.

நோயாளிக்கு முடிந்தவரையில் நீராகாரம் தருக.

சாறு நிறைந்த பழங்கள், ஆரஞ்சுப் பழங்கள், சாத்துக்குடி பழங்கள் தருக.

உபவாசம் நன்மை தரும்.

வெந்நீர் எனிமாவினால் கழிவுகளை வெளியேற்றுக.

காய்ச்சல் அதிகமாக இருக்கும்போது துண்டைக் குளிர்ந்த நீரில் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் நனைத்து உடம்பைத் துடைத்து விடுக அல்லது ஈரப்பட்டியைப் பயன் படுத்துக.

படுக்கையில் ஓய்வு கொள்வது அவசியம்.

குளிர் இருந்தால் வெப்பமூட்டும் கம்பளிகளைப் போர்த்தி விடுக. சிறிதளவு குறுமிளகு கலந்த துளசித் தேனீர் தருக.

காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால் குளிர் நீர்க் குளியல் நல்லது. குடிப்பதற்கு ஐஸ் தண்ணீர் தருக. தலையில் பனிக் கட்டிகளை வைக்கலாம். எனிமா நல்லது.

மூர்ச்சித்துக் கிடந்தால் க்ளுகோஸ் தண்ணீர் தருக.

குணமாகித் தேறி வரும்போது ஆரஞ்சு, தக்காளி, ஆப்பிள் பழங்கள் தருக. நாள் தோறும் ஓர் அன்னாசிப் பழத்தை உண்க. மண்ணீரல் பெரிதாவதை இது குறைக்கும்.

உடல் பருமன்

பாதஹஸ்தாசனம், பச்சிமோத்தாசனம், சர்வாங்கா சனம், மத்ஸ்யாசனம், ஹலாசனம், புஜங்காசனம், தனுரா சனம், திரிகோணாசனம் செய்யுங்கள். காலைத் தென்றலில் ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதைப் பழகுங்கள்.

லேசான பயிற்களைச் செய்யவும். நீண்ட தூரம் சுறு சுறுப்பாக நடக்கவும். நன்கு நெறிப்படுத்திய கண்டிப்பான வாழ்வை நடத்தவும்.

40 நாட்களுக்குப் பாலும், பழங்களும் மட்டும் உண்டு வாழ்க. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை மட்டும் அரை சேர் புதிய பசும் பால், ஓர் ஆப்பிள், சில திராட்சைப் பழங்கள்,

இரண்டு அவுன்சு மாதுளம் பழச்சாறு, தேனுடன் சேர்ந்த சில தக்காளிப் பழத்துண்டுகள் ஆகியவற்றை உண்க. இடை வேளைகளில் தெளிவான தண்ணீரும், எலுமிச்சம் பழரசமும் தவிர வேறு எதையும் உட்கொள்ள வேண்டாம். அன்றாட வேலைகளைச் செய்து வருக. உங்கள் உணவு காரணமாக அதிகப்படியான ஓய்வு தேவையில்லை.

உங்கள் வழக்கமான உணவு வகைகளை உண்ண ஆரம்பிக்கும்போது இதற்கு முன்பு நீங்கள் உண்டு வந்த வழக்கமான அளவில் கால்பகுதியளவை மட்டுமே உண்ணுங்கள். இனிமேல் உணவில் சர்க்கரைச் சத்து சிறிதும் இருக்கக் கூடாது; உணவின் அளவு குறைவாக ஆனால் ஊட்டச்சத்து மிகுந்ததாக இருக்க வேண்டும். வெண்ணெய், நெய், சர்க்கரை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். பதிலாகத் தக்காளிப் பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், தேன் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை உபவாசம் இருங்கள். வாரத்துக்கொருமுறை உப்பில்லாத உணவை உண்ணுங்கள். கீரைகள், காய்கறிகள், பழச்சாறு, நீர் மோர் ஆகியவற்றைத் தாராளமாக உட்கொள்ளுங்கள். இலைக் கோசு உடற் பருமனைக் குறைக்கின்றது.

எப்போதும் உற்சாகத்தோடும், சுறு சுறுப்போடும் இருங்கள். உங்கள் வேலைகளையெல்லாம் நீங்களே செய்து கொள்ளுங்கள். பணியாட்களைச் சார்ந்திருக்க வேண்டாம்.

தேவைப்பட்டவர்களுக்குச் சேவை செய்யவும், கடவுள் பற்றிய மெய்யுணர்வை அடையவும்தான் இந்த உடம்பு நமக்கு வாய்த்துள்ளது. உடம்பைப் பலப்படுத்திக் கொள்ளவும். சுவையான உணவுகளை உண்டு மகிழவும் அல்ல, நீங்கள் பிறப்பெடுத்ததன் நோக்கம். நிறைவேற்று வதற்குரிய மற்ற உயர்ந்த குறிக்கோள்கள் உங்களுக்கு உள்ளன. ஆதலால் சிக்கனமான, எளிய, உழைப்பு மிகுந்த வாழ்க்கையை, கடவுள் சேவைக்காகவே தன்னை முழுவதும் ஒப்படைக்கும் புனிதமான வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

மூல நோய்

மலச்சிக்கல் ஏற்படும்போது மலங்கழிப்பதில் சிரமமும், பேதி மருந்து சாப்பிடும் பழக்கமும் தொடர்ந்து இருப்பதனால் மலக்குடலின் இரத்தக் குழாய்கள் பெரிதாவதனால் அல்லது வீக்கமடைவதனால் காணப்படும் நிலைமையே இந்த மூல நோய்.

மூலங்கள் உள்ளே இருக்கலாம் அல்லது வெளியில் இருக்கலாம். இவற்றிலிருந்து இரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் இரத்த இழப்பின் காரணமாகப் பொதுவான பலவீனம் ஏற்பட்டு மிகப் பெரும் அளவில் துன்பத்தை வரவழைக்கும்.

காரணங்கள்

மூல நோய்க்கு முக்கியமான, பொதுவான காரணம் மலச்சிக்கல். சில சமயங்களில் மூலங்கள் மிகவும் வலிக்கும்; வெப்பமாக இருக்கும்; பலவீனமடையச் செய்யும். சொறிய வேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றி மிகுந்த வேதனையை உண்டாக்கும்.

ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்கின்ற, மிகையாக உண்ணும் பழக்கம் இருக்கின்ற, மலச்சிக்கலால் தொல்லைப்படுகின்றவர்களுக்கு இந்த நோய் உண்டாகின்றது.

பல குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்த தாய்மார்களும் மூல நோயால் துன்புறுகின்றனர்கள்.

குளிர்ச்சியுள்ள கல்லின்மீது அல்லது ஈரமான இருக்கையின்மீது அமர்ந்தாலும் அல்லது பொதுவான ஒரு குளிர் இருந்தாலும், மூலங்களை எரிச்சலடையச் செய்து நோயை உண்டாக்குவதற்கு அதுவே போதும்.

உள்ளே இருக்கும் மூல நோயை முக்கியமாகப் புலப்படுத்துவது இரத்தப் பெருக்கு. மலங்கழியும்போது வழக்கமாக இது ஏற்படுகின்றது. நிலையாக இரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் நோயாளிக்கு இரத்தச் சோகை உண்டாகின்றது. வெளியேயுள்ள மூலங்கள் பெரிதாகி முடிவில் தொங்கி விடுவதுண்டு; மீண்டும் தோன்றுதவாறு மலவாயிலுக்கருகில் உள்ள தசையால் சரியாக நசுக்கப் பட்டும் விடுகின்றன. மூலங்களில் வீக்கமும் புண்ணும் ஏற்படுவதுண்டு.

சிகிச்சை

வெந்நீர் எனிமாவினுல் அல்லது ஒருவாய் விளக்கெண் ணெய் சாப்பிட்டு மலச்சிக்கலைச் சரியாக்க வேண்டும். நீரான வெண்மெழுகும் உதவும்; இது குடலின் கீழ்ப் பகுதியை வழவழப்பாக்குகின்றது.

பலவந்தமான பேதி மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும்.

நாள்தோறும் மலக் குடலில், எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்த குளிர்ந்த தண்ணீரைச் செலுத்துக. அங்கேயே அது 10 அல்லது 15 நிமிடங்களுக்கு இருக்கட்டும்.

குளிர்நீரில் இடுப்புக்குளியல் குளிக்கவும். ஈரக்கட்டு போடவும். இது மூலங்களைச் சாந்தமடையச் செய்யும்.

மூலநோய்ப் பகுதிகளை விவேகத்துடன் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எரிச்சலைத் தவிர்க்கவும்.

மலங் கழிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் மூலங்களைச் சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவி விடவேண்டும்.

வெந்நீரில் நனைத்த பஞ்சினுல் தடவி இரத்தப் பெருக்கையும் வீக்கமடையும் இயல்பையும் கட்டுப் படுத்தவும்.

பீச்சாங்குழல் வாயிலாக ஐஸ் தண்ணீரைப் பாய்ச்சி (அதிகமாகும்) இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்திவிடலாம்.

தொங்கும் மூலங்களைக் குடலுக்குள் ஒவ்வொரு தடவையும் மெதுவாக விரல்களால் அழுத்துவதன் வாயிலாகச் செல்லச்செய்ய வேண்டும். அவை தொங்கி வீக்கமடைந்தால் வெந்நீர்க் குளியல் மிகுந்த நிவாரணமாக இருக்கின்றது.

உள்ளே இருக்கும் மூலங்களில் இரத்தப்பெருக்கு மலக் கழிவுகள் வெளியேறும்போது ஏற்படுகின்றது. நோய் மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் மலங்கழியாத நிலையில் நோயாளி வேறு ஏதேனும் அவசர நிமித்தம் எழுந்து நின்று கொண்டிருக்கும் போது இரத்தப்பெருக்கு தானாக நிகழ்வதுண்டு.

ஒழுங்கான பயிற்சிகள் மிகவும் அவசியம்.

உணவில் பழங்கள் தாராளமாக இடம் பெறவேண்டும். முக்கியமாக அமிலத்தன்மையுள்ள பழங்கள், கீரைகள், வெண்ணெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பப்பாளிப்பழம் பயனுள்ளது.

பிரோபாலன் சுகமான மலக்கழிவைச் செய்கின்றது. மூலநோய்க்கு அது மிகவும் சிறந்தது. நீண்ட நாட்கள் பயன்படுத்தி வந்தால் தீமை ஏதும் விளையாது.

காரசாரமான உணவுகள், வியஞ்சனங்கள், ஊறுகாய்கள் விட்டுவிடுக. எளிய, சாத்வீக உணவை உண்க.

மதுபானத்தை முற்றிலும் விட்டுவிடுக.

பச்சிமோத்தாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், புஜங்காசனம் சர்வாங்காசனம், சித்தாசனம், சிரசாசனம் செய்யுங்கள். மகா முத்திரையும் மூலபந்தமும் மிகச் சிறந்த நன்மைகளைத் தருகின்றன.

நோய் மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் சந்திரப்பிரபா என்ற ஆயுர் வேத மருந்து மிகவும் நல்லது.

நெய் கலந்த முள்ளங்கிச் சாற்றை நாள்தோறும் ஓர் அவுன்சு ஒரு வாரத்திற்கு உட்கொள்க.

உங்கள் பொதுவான உடல் நலத்தைப் பலப்படுத்துங்கள். உடல் நல நூல் விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள். மூலநோய் குணமாக உதவும்.

நிமோனியா

உடம்பிலிருந்து நச்சுப்பொருள்களை வெளியேற்றுவதற்கு இயற்கை செய்யும் முயற்சியே, காய்ச்சல்.

நிமோனியா என்பது சுவாசப்பைகளில் ஏற்படும் அலர்ஜி. இதில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. ஒன்று மூச்சுக்கிளைக்குழல் நிமோனியா; மற்றது சுவாசப் பைகளின் பிதுங்கியபாக நிமோனியா. முந்தியது குழந்தைகளிடம் பொதுவாகக் காணப்படுவது; பிந்தியது வயதான பெரியவர்களிடம் காணப்படுவது.

நிமோனியாவின் தாக்குதலைத் தூண்டிவிடும் காரணம் உடம்பின்மீது குளிர் அல்லது ஈரம் படுவது.

சளிக் காய்ச்சல், பலவீனம், தாராளமாக வீசும் காற்று இல்லாமை, குளிரில் திறந்த உடம்புடன் இருத்தல் மதுபானம் பருகும் பழக்கம் ஆகியவை இந்த நோயை முடிவு செய்யும் காரணங்களாகும்.

அடையாளங்கள்

நோயின் தாக்குதல் திடீரென்று கடுமையுடன் ஏற்படுகின்றது. கடுமையான காய்ச்சலின் தாக்குதலுக்குரிய பொதுவான அடையாளங்கள் காணப்படுகின்றன.

சிறிய, வறண்ட இருமல் இருக்கின்றது. சுவாசம் வேகமாகவும் குறுகலாகவும் நிகழ்கின்றது. நெஞ்சின் பக்கம் கடுமையாக வலிக்கின்றது. முகம் சிவக்கின்றது. பேச்சில் கவலை தொனிக்கின்றது. நாசித் துவாரங்கள் பெரிதாகின்றன.

நாடி இருமுறை துடித்தால் சுவாசம் ஒருமுறை வீதம் நிகழ்கின்றது.

நோயின் தாக்குதல் வழக்கமாக உடல் நடுக்கத்துடன் தொடங்குகின்றது. இளம் குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு நோயுடன் தொடங்குகின்றது. இதைத் தொடர்ந்து நெஞ்சில் வலி ஏற்படுகின்றது; சில சமயங்களில் வாந்தி வருகின்றது. இருமல் ஓர் ஆரம்ப அடையாளம். உடம்பின் வெப்பம் 101 டிகிரி அல்லது 104 டிகிரி வரைக்கும் ஏறுகின்றது. துப்பும் கோழை இரத்தம் படிந்துள்ளது; தரையில் இறுக ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றது. நோயின் ஆபத்தான நிலை பொதுவாக நோய் தொடங்கி ஏழாவது நாளுக்கும் எட்டாவது நாளுக்கும் இடையே ஏற்படுகின்றது.

அடிக்கடி பலமுறை நோய் தாக்குகின்றது. முதல் தாக்குதல் பெரும்பாலும் இரண்டாவது தாக்குதலுக்குக் காரணமாகின்றது.

சிகிச்சை

படுக்கையில் முழு ஓய்வு மிகவும் அவசியம். நன்றாகவும் கவனமாகவும் சிகிச்சை பார்ப்பது மிகவும் முக்கியம்.

அறையில் காற்று தாராளமாக வீசவேண்டும். உடைகள் வெப்பம் தருவனவாக இருக்க வேண்டும்; ஆனால் சுமையாக இருக்கக் கூடாது. அடைபட்ட அறையில் நோயாளியை வைத்திருக்க வேண்டாம். புதிய காற்றையும் வெளிச்சத்தையும் பெறும்போதுதான் நிமோனியா நோயாளிகள் விரைவாகக் குணம் பெறுகின்றார்கள். ஜன்னல்களைத் திறந்து வையுங்கள்.

காய்ச்சலுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவையும் சிகிச்சையையும் பொதுவாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

கால்களுக்கு வெந்நீர் பாட்டில்களை வைக்கவும். துண்டைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து உடம்பைத் தடவி விடவும். வாயைக் கவனமாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

அடிக்கடி ஈரத் துண்டால் தேய்த்து விடுவது நிவாரணம் தருகின்றது. முக்கியமாக உடம்பின் வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும்போது சிறந்த நன்மை தருகின்றது. வெப்பம் 105 டிகிரிக்கும் அதிகமானல் ஈரத் துணிப்பட்டி இடவும்,

மூச்சு விடுவதில் வலியும் சிரமமும் இருந்தால் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுப்பதனல் அல்லது ஆளிவிதை மாவு சூடாக வைத்துக் கட்டுவதனல் தணியச் செய்யலாம்.

தொடக்கத்திலிருந்தே அரிச்சுன மருந்தைத் தருக. இதைத் தொடர்ந்து தரலாம்; எந்தவிதமான தீங்கும் ஏற்படாது. பாராட்டத்தக்க வகையில் இது இருதய தசைகளை வலுப்படுத்துகின்றது.

நோயாளியின் நோய்த்தடுப்பு ஆற்றலை ஊக்குவிக்க வேண்டும். இருதயத்தின் சக்தியைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

ஒன்றிலிருந்து இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு வெள்ளைப் பூண்டு ரசத்தை நாள்தோறும் தருக. இது நெஞ்சுவலியைப் போக்குகின்றது; உடம்பில் உள்ள அழுக்குகளையும் நீக்கிச் சுத்தப்படுத்துகின்றது.

உபவாசம் மிகுந்த நன்மை தருகின்றது. நோயாளி தண்ணீர் பருகலாம். ஆரஞ்சுப் பழரசம் பருகலாம்.

தண்ணீரை அல்லது பார்லிக் கஞ்சி, தயிரின்மேல் தேங்கும் தண்ணீர், பழரசம் முதலிய சாத்வீகமான பானங்களைத் தரலாம். க்ளூகோஸ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எனிமா கொடுக்கவும்; மலச்சிக்கலை வெற்றி கொள்ளவும்.

கடுமையான அடையாளங்கள் மறைந்த பிறகு நோயாளி சில காலத்திற்குப் படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். ஆபத்தான நிலை நீங்கிப் பத்து நாட்கள் ஆவதற்கு முன்பு அவர் உட்காரக் கூடாது. உடம்பு தேறி மூன்று வாரங்கள் ஆகும் வரையில் அவர் வெளியில் எங்கும் செல்லக்கூடாது.

உடம்பு தேறி வரும்போது சுவாசப் பயிற்சிகள், ஆழ்ந்து மூச்சு விடுதல், பஸ்த்ரிகா ஆகியவற்றை நிதானமாகவும், மெதுவாகவும், மென்மையாகவும் பழகிச் சுவாசப் பைகள் முற்றிலும் விரிவடைவதையும் மெதுவாகப் பழகலாம்.

முற்றிலும் குணமான பிறகு உடல் நலத்தைச் சிறிது காலத்திற்கு மிகுந்த கவனத்துடன் காத்து வர வேண்டும்; ஏனெனில் கடுமையான நிமோனியா மீண்டும் பீடிப்பது நிச்சயம்.

வாயுப் பிடிப்பு

மூட்டுக்களிலும், உறுப்புக்களிலும் ஏற்படும் வலியுடன் இணைந்த பலவகையான பாதிப்பு நிலைமைகள் இச் சொல்லில் அடங்கியுள்ளன.

மூட்டுக்களைப் பாதிக்கும் வாயுப் பிடிப்பை மூட்டுக்களின் அலர்ஜி என்பர். தசைகளைப் பாதிக்கும் வாயுப் பிடிப்பு வாதசூலை அல்லது தசை வாதம் என்பர்.

வாயுப் பிடிப்பு இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று கடுமையான வாயுப் பிடிப்பு, ஒரு வகை அதிகமான காய்ச்சல், வாயுப் பிடிப்பு நீண்ட நாள் தீராமல் நீடிக்கும். அடுத்த வகை, நோயாளியுடன் பெரும்பாலும் எப்போதும் இருக்கும். மேக நோய் கூட மூட்டுக்களில் மேக நோய் வாயுப் பிடிப்பை உண்டாக்கும்.

இடுப்பு வலி; தொடை, கால், பாதங்களில் வலி, எலும்பு வலி, கீல்வாதம் முதலியவை இந்நோயின் வகைகள்.

குளிரும், ஈரமும் நிறைந்த உடம்பில் படுவதும், தவறான உணவு முறைகளும், தவறான வாழ்க்கை முறைகளும், இந்த நோய் பீடிப்பதற்குரிய காரணங்களாகும்.

வாயுப் பிடிப்பு கடுமையாகும்போது காய்ச்சல் இருக்கின்றது. மூட்டுக்களில் விறைப்பு அல்லது வலி இருக்கும்; பொதுவாகப் பெரிய அளவில் உள்ள முழங்கால், கணுக்கால், மணிக்கட்டு, தோள் ஆகிய இடங்களின் மூட்டுக்கள் வலிக்கும். நோயாளி உதவி எதுவும் இன்றிப் படுக்கையில் படுத்துவிடுகின்றார். பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்கள் சிவக்கின்றன; வீங்குகின்றன; வெப்பமாக இருக்கின்றன; அளவு மீறிய பலவீனம் ஏற்படுகின்றது. அடிக்கடி ஏற்படும் மிகவும் கடுமையான சிக்கல், இருதய நோய்.

சிகிச்சை

நோயாளி படுக்கையில் படுக்க வேண்டும்; கம்பளிகள் போர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்; உல்லன் சட்டை அணிந்திருக்க வேண்டும். எந்தக் காரியத்திற்காகவும் அவர் படுக்கையைவிட்டுச் செல்லக் கூடாது.

3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்கவும்.

பால், க்ளுகோஸ், பழரசம் அருந்துக. அமிலத்தை உண்டாக்கும் இறைச்சி, சர்க்கரை முதலியவற்றை விட்டு விடுக.

வறுத்த உணவுகள், ஊறுகாய்கள், குழம்புகள், காரசாரம் மிகுந்த உணவு வகைகள், உருளைக் கிழங்கு, பரங்கிக்காய், 'பெர்ரி' என்று முடியும் பெயர்களுள்ள எல்லாப் பழங்களும் ஆக இவற்றையெல்லாம் விட்டு விடுக.

எனிமா கொடுக்கவும்; மலச்சிக்கலை வெற்றி கொள்ளவும்.

கடுமையான அடையாளங்கள் மறைந்த பிறகு நோயாளி சில காலத்திற்குப் படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். ஆபத்தான நிலை நீங்கிப் பத்து நாட்கள் ஆவதற்கு முன்பு அவர் உட்காரக் கூடாது. உடம்பு தேறி மூன்று வாரங்கள் ஆகும் வரையில் அவர் வெளியில் எங்கும் செல்லக்கூடாது.

உடம்பு தேறி வரும்போது சுவாசப் பயிற்சிகள், ஆழ்ந்து மூச்சு விடுதல், பஸ்த்ரிகா ஆகியவற்றை நிதானமாகவும், மெதுவாகவும், மென்மையாகவும் பழகிச் சுவாசப் பைகள் முற்றிலும் விரிவடைவதையும் மெதுவாகப் பழகலாம்.

முற்றிலும் குணமான பிறகு உடல் நலத்தைச் சிறிது காலத்திற்கு மிகுந்த கவனத்துடன் காத்து வர வேண்டும்; ஏனெனில் கடுமையான நிமோனியா மீண்டும் பிடிப்பது நிச்சயம்.

வாயுப் பிடிப்பு

மூட்டுக்களிலும், உறுப்புக்களிலும் ஏற்படும் வலியுடன் இணைந்த பலவகையான பாதிப்பு நிலைமைகள் இச் சொல்லில் அடங்கியுள்ளன.

மூட்டுக்களைப் பாதிக்கும் வாயுப் பிடிப்பை மூட்டுக்களின் அலர்ஜி என்பர். தசைகளைப் பாதிக்கும் வாயுப் பிடிப்பு வாதசூலை அல்லது தசை வாதம் என்பர்.

வாயுப் பிடிப்பு இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று கடுமையான வாயுப் பிடிப்பு, ஒரு வகை அதிகமான காய்ச்சல், வாயுப் பிடிப்பு நீண்ட நாள் தீராமல் நீடிக்கும். அடுத்த வகை, நோயாளியுடன் பெரும்பாலும் எப்போதும் இருக்கும். மேக நோய் கூட மூட்டுக்களில் மேக நோய் வாயுப் பிடிப்பை உண்டாக்கும்.

இடுப்பு வலி; தொடை, கால், பாதங்களில் வலி, எலும்பு வலி, கீல்வாதம் முதலியவை இந்நோயின் வகைகள்.

குளிரும், ஈரமும் திறந்த உடம்பில் படுவதும், தவறான உணவு முறைகளும், தவறான வாழ்க்கை முறைகளும், இந்த நோய் பீடிப்பதற்குரிய காரணங்களாகும்.

வாயுப் பிடிப்பு கடுமையாகும்போது காய்ச்சல் இருக்கின்றது. மூட்டுக்களில் விறைப்பு அல்லது வலி இருக்கும்; பொதுவாகப் பெரிய அளவில் உள்ள முழங்கால், கணுக்கால், மணிக்கட்டு, தோள் ஆகிய இடங்களின் மூட்டுக்கள் வலிக்கும். நோயாளி உதவி எதுவும் இன்றிப் படுக்கையில் படுத்துவிடுகின்றார். பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்கள் சிவக்கின்றன; வீங்குகின்றன; வெப்பமாக இருக்கின்றன; அளவு மீறிய பலவீனம் ஏற்படுகின்றது. அடிக்கடி ஏற்படும் மிகவும் கடுமையான சிக்கல், இருதய நோய்.

சிகிச்சை

நோயாளி படுக்கையில் படுக்க வேண்டும்; கம்பளிகள் போர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்; உல்லன் சட்டை அணிந்திருக்க வேண்டும். எந்தக் காரியத்திற்காகவும் அவர் படுக்கையைவிட்டுச் செல்லக் கூடாது.

3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்கவும்.

பால், க்ளுகோஸ், பழரசம் அருந்துக. அமிலத்தை உண்டாக்கும் இறைச்சி, சர்க்கரை முதலியவற்றை விட்டு விடுக.

வறுத்த உணவுகள், ஊறுகாய்கள், குழம்புகள், கார சாரம் மிகுந்த உணவு வகைகள், உருளைக் கிழங்கு, பரங்கிக் காய், 'பெர்ரி' என்று முடியும் பெயர்களுள்ள எல்லாப் பழங்களும் ஆக இவற்றையெல்லாம் விட்டு விடுக.

நீராகார உணவுகள் தாராளமாக அருந்துக. தாகம் ஏற்பட்டால் பார்லிக் கஞ்சி பருகவும்

வெந்நீரில் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவும்.

திறந்த உடம்பில் ஈரமும், குளிரும் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

மூட்டுக்களைப் பொதுவாக அழுத்தித் தேய்த்துவிட்டுத் திறமையாக அவற்றை இயங்கச் செய்க.

பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்களை நாள் தோறும் இரண்டு தடவைகள் வெந்நீரில் கழுவவும். ஒத்தடம் தரவும். வெந்நீரில் குளிக்கவும்.

எலுமிச்சம் பழரசத்தையும், நல்லெண்ணெயையும் சம அளவில் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் தடவி அழுத்த மாகத் தேய்த்துவிடவும்.

அரிசிச் சோறு, மாவுச் சத்து உணவுகள், பரங்கிக்காய், காரசார உணவுகள், சர்க்கரை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். காய்கறிக் குழம்புகள், பழங்கள், பால் அருந்துக.

வெப்பம் தரும் பஞ்சு உல்லன் துணியால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் கட்டுப் போடுக.

முக்கியமாக, இருதயத்தைப் பாதுகாக்கவும்

பொது உடல் நலத்தை வளர்த்துக் கொள்க.

மூட்டுக்களின் இறுக்கத் தன்மை குணமான பிறகு, மெதுவான பயிற்சிகளைச் செய்க.

குறைந்தது நான்கு வாரங்களுக்காவது நோயாளி படுக்கையில் படுத்திருக்க வேண்டும். இருதயமும் சம்பந்தப் பட்டிருந்தால் அவர் மூன்று மாதங்களுக்குப் படுக்கையில் படுத்திருக்க வேண்டும்.

பெரியம்மை

காய்ச்சல் ஒரு தீவிரமான நோய். அது உடம்பு தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்திக்கொண்டு தனது நலத்தைத் தானே நிலைநாட்டுகின்ற நேரடியான வெளிப்பாடாகும்.

பெரியம்மை ஒரு பயங்கரமான காய்ச்சல்; இது தோன்றிய மூன்றாவது நாள் உடம்பெங்கும் சிவந்த கொப்புளங்கள் காணப்படுகின்றன; பின்னர் சீழ்பிடித்து (வெண்ணிற முத்துக்கள்போல்) தோற்றம் கொள்ளுகின்றன. இது பெருவாரியாகப் பரவும் தொத்து நோய்.

இது வழக்கமாகத் தலைவலி, உடல் நடுக்கம், முக்கியமாக முதுகெலும்பு, முதுகுவலி; தாகம், மிதமிஞ்சி வேர்த்தல், வாந்தி ஆகியவற்றுடன் தொடங்குகின்றது. இவற்றைத் தொடர்ந்து உடம்பின் வெப்பம் வேகமாக 103 டிகிரி அல்லது அதற்கு மேலும் ஏறுகின்றது.

மூன்றும் நாள் இளைப்பு தோன்றுகின்றது. முதலில் அது முகத்தில் காணப்படுகின்றது. நோயாளி மிகவும் கடுமையான ஆபத்தான நிலைமையில், முக்கியமாக மூன்றும் நாளும் ஒன்பதாம் நாளும் — இருக்கின்றார்.

இது தோன்றிய இரண்டாம் நாள் அல்லது மூன்றும் நாள் கொப்புளம் ஒரு மாறுதலைப் பெறுகின்றது. சினைப்பு, தெளிவான நீர் நிரம்பிய குமிழியாக ஆகின்றது. நடுமத்தியில் லேசான பள்ளம் ஏற்படுகின்றது. எட்டாம் நாள் அல்லது ஒன்பதாம் நாள் சீழ் பிடிக்கின்றது. கொப்புளங்கள் வாய், தொண்டை, கண்கள் முதலிய இடங்களில் தோன்றுகின்றன.

இந்தச் சினைப்பு அல்லது சிவந்த புள்ளி மணிக்கட்டிலும் நெற்றியின் குறுக்கேயும் காணப்படுகின்றது. இது எண்ணிக்கையில் பெருகும்போது முகம், கழுத்து, கைகள், மணிக்கட்டுகள் ஆகிய எல்லா இடங்களுக்கும் பரவுகின்றது.

சீழ்பிடித்த கொப்புளங்களும் சேர்ந்து கொண்டால் அதுவே யாவும் சங்கமிக்கின்ற பெரியம்மை என்று அறியப் படுகின்றது.

விதிமுறையின்படி, ஒரு தாக்குதல் ஏற்பட்டால் அது மீண்டும் ஏற்படாதவாறு பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது. மக்கள் மிக நெருக்கமாக வாழ்வது, சுகாதாரமற்ற சுற்றுப் புறங் கள் எல்லாம் சேர்ந்து இந்த நோய் பரவுவதற்குச் சாதக மாக இருக்கின்றன.

சிலந்திக் கட்டிகள், அக்கி, கண் குருடாதல், செவி செவிடாதல், உடல் தசையைத் தின்னும் புண் ஆகியவை அஞ்சத்தக்க பின் விளைவுகள் ஆகும்.

நோயாளியைத் தனித்திருக்கச் செய்யவேண்டும்.

சிகிச்சை

உபவாசம் :

ஆரஞ்சுப் பழரசம், இளநீர், தயிரின் மேல் தேங்கும் தண்ணீர், குளிர்ந்த தண்ணீர், எலுமிச்சம்பழரசம் கலந்த குளிர்ந்த தண்ணீர் தருக. திடஉணவு எதையும் தர வேண்டாம்.

வேப்ப இலைகளால் உடம்பை விசிறவும்.

அறையில் காற்று தாராளமாக வீச வேண்டும்.

நாள்தோறும் துர்க்கா சப்தசதி படிக்கவும்;

ஈரத்துணிப்பட்டியைப் பயன்படுத்துக.

எனிமா கொடுக்கவும்.

வேப்பங்கொழுந்து கலந்த தண்ணீரால் அடிக்கடி கொப்புளித்து வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும். வேப்ப இலைகளைத் தண்ணீரில் இட்டுக் காய்ச்சிய தண்ணீரை இதற்குப் பயன்படுத்துக.

உடம்பு தேறிவரும்போது பால், அரிசிச்சோறு, தயிர் தருக.

நோயாளியின் உடம்பில் செதிள்கள் உதிர்ந்து அவர் பலமுறை வெந்நீரில் குளித்தாகிவிட்டால் மற்றவர்கள் அவரைப் பாதுகாப்பாக அணுகலாம் என்று கருதப் படுகின்றது.

நோயாளி உடுத்திய உடைகள் எல்லாவற்றையும் கொளுத்திவிடுங்கள். சாம்பிராணி முதலியவற்ருல் அறையில் புகை போடவும்

விந்து வெளியாதல்

விந்து வெளியாதல் என்பது தன்னிச்சையின்றி விந்து தாஞகக் கழிவதாகும். இரவு நேரங்களில் வெளியாதல் இளம் வாலிபர்களிடத்தில் பொதுவாக நிகழ்கின்றது. தன்னிச்சையின்றி, விந்து தாஞகக் கழிவதுடன், விந்துவை வெளியேற்றுவதனுலும் கழியலாம் அல்லது விந்துப்பை வெளியேற்றுவதனுல் கழியலாம்.

எப்பொழுதாவது இரவில் கழிவதனுல் அதற்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டியதில்லை. இந்தக் காரணத்தினுல் ஒருவர் அஞ்சவேண்டியதில்லை. நோய் கடுமையாக இருக்கும் நிகழ்ச்சிகளில் இதுபோலப் பகற்காலத்திலும் கழியலாம்.

இவ்வாறு ஏற்படுவதற்கு அடிக்கடி காணப்படும் காரணம் குறிப்பிட்ட சில தீய பழக்கங்கள் அல்லது சுய இன்பம். இந்தப் பழக்கங்களைத் தொடரவில்லை என்ருல் கழிவதும் நின்றுவிடும்.

வயிற்றில் உணவின் சுமை மிகுந்திருந்தால் விந்துப் பைகள் அழுத்தப்பட்டு விந்து வெளியேறுதல் உண்டாக லாம்.

வெளியேறுதல் மிதமிஞ்சி நிகழ்ந்தால் அது சிற்றின்ப ஆற்றல் பலவீனமடைந்திருப்பதைக் காட்டும் அடையாள மாகும். அதை நிறுத்தவும் பொது உடல் நலத்தைப் பலப் படுத்தவும் நடவடிக்கைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சுய இன்பம் மிகுந்த கேட்டை விளைவிக்கும் பழக்கம் ஆகும். வெகு சீக்கிரத்தில் அது உடல் நலத்தைச் சீர்குலைக்கின்றது; பலவீனத்தையும் ஞாபக சக்தி இழப்பையும் உண்டாக்குகின்றது, அதை உடனே விட்டுவிட வேண்டும். பெரும்பான்மையான இளைஞர்கள் இரகசிய மாக இந்தப் பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுகின்றார்கள்; உடம்பின் மீது ஏற்படும் முடிவான பலன்களைப்பற்றி அவர்கள் முற்றிலும் அறியாதிருக்கின்றனர். இந்தப் பழக்கத்தினால் மிகுந்த துன்பம், உடல் நல இழப்பு, வேதனை உண்டாகின்றன. இதன் விளைவாக மன நலமும் உடல் நலமும் திவாலாகி விடுகின்றன. அது ஜீவாதாரச் சக்திகளை யும் உயிரையும் உறிஞ்சி விடுகின்றது. இந்தப் பழக்கத்தினால் நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் பாதிக்கப்படுகின்றது.

சிகிச்சை

இந்தப் பழக்கத்தை நிச்சயம் கைவிட்டுவிட வேண்டும். இல்லையென்றால் சிகிச்சையால் விரும்பிய பலன் கிடைக் காது. (அத்தியாயம் ஏழில் ''பிரம்மச்சரியத்திற்கு உதவி கள்'' என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்).

நடந்தது நடந்ததாக இருக்கட்டும். இப்போது உங்கள் உடல் நலத்தைப் பலப்படுத்துங்கள். இழந்த உங்கள் வலிமை, ஜீவாதாரச் சக்தி, ஞாபக சக்தி, மூளை ஆற்றல் ஆகியவற்றை நீங்கள் வெகு விரைவாகத் திரும்பப் பெற முடியும்.

உத்தரவாதம் தரும் மருந்துகள், மருந்துச் சரக்குகள் பற்றித் தகுதியில்லாத, ஆடம்பரமான விளம்பரங்களை நம்பி வழி தவறிச் சென்றுவிட வேண்டாம். போலி வைத்தியர்கள்

பயந்த சுபாவம் உள்ள நோயாளிகளின் கண்ணீரையும் கவலையையும் தங்கள் ஜீவனத்துக்குச் சம்பாத்தியமாகக் கொள்ளுகின்றனர்.

உடலமைப்பு அல்லது மன உழைப்புக்குரிய ஏதேனும் ஒரு பணியில் எப்போதும் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். தோட்ட வேலை செய்யுங்கள்; கிணறுகளிலிருந்து தண்ணீர் இறையுங்கள்; தரையைப் பெருக்குங்கள்; உங்கள் துணிகளைத் துவையுங்கள். இது உங்கள் மனத்தை வேறு வழியில் திருப்பும்; உங்களுக்கு வலிமையையும் சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

உங்கள் வயிற்றை அடைத்து வைக்காதீர்கள். உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பு சிறு நீரையும் மலக்கழிவுகளை வெளியேற்றுங்கள். அகால உணவுகளைத் தவிருங்கள். மதுபானம் — எந்த வகையைச் சேர்ந்ததாயினும், சக்தி வாய்ந்த தேனீர் அல்லது காப்பி, புகை பிடிப்பது முதலியவற்றை விட்டு விடுங்கள். கடினமான படுக்கையில் உறங்குங்கள். லேசாகப் போர்த்திக் கொள்ளுங்கள். முதுகுப்புறம் படுக்க வேண்டாம். இடது பக்கம் சாய்ந்து படுக்கவும்.

காலையில் குளிர் நீரில் குளிக்கவும். இடுப்புக் குளியல் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும்.

4 அல்லது 5 நாட்களுக்குப் பழ உணவு மட்டும் அருந்துங்கள்.

வியஞ்சனங்கள், ஊறுகாய்கள், குழம்புகள், உப்பும் காரமும் மிகுந்த உணவுகள் தவிர்க்கவும். எளிய சாத்துவீக மான உணவு உண்க.

லங்கோடு அல்லது கோவணம் அணியவும்.

புதிய காற்றில் திறந்த வெளியில் பயிற்சிகள் செய்வது அவசியம். முடிந்தால் திறந்த வெளியில் ஓடவும்.

பிராணாயாமம், மூச்சுப் பயிற்சிகள், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், கோமுகாசனம், சித்தாசனம் ஆகியவை மிகவும் நன்மை தருகின்றன; வலிமையை ஊட்டுகின்றன.

வெப்பத் தாக்குதல்

வெப்பத் தாக்குதல் என்பது சூரியனுடைய கிரணங்கள் நேரடியாக உடம்பின்மீது படுவதனால் உண்டாகும் மூளைக் கோளாறு.

களைப்பு, உணர்ச்சிவசப்படுதல், போதிய காற்று இல்லாமை, மதுபானங்களின் பழக்கம் ஆகியவை வெப்பத் தாக்குதலின் விளைவுகளை அதிகரிக்கின்றன.

தலைவலி, மயக்கம் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து இத் தாக்குதல் நிகழ்கின்றது.

இத்தாக்குதல் திடீரென்று ஏற்படுகிறது.

அடையாளங்களாவன: தலைவலி, காய்ச்சல், முகம் வெளுத்தல், நாடித்துடிப்பு பலவீனமாதல், மனக் குழப்பம், உணவுண்ண முடியாமை, நினைவு இழப்பு, வேகமாக மூர்ச்சித்து விழுதல் முதலியனவாகும்.

சுவாசத்தில் குறட்டை விடும் சத்தம் கேட்கிறது. அது இரைச்சலோடும் வேகத்தோடும், சிரமத்தோடும் நிகழ்கின்றது. நடுக்கம் உண்டாகின்றது. நோயாளி நினைவை இழந்து விடுகின்றார்; ஆனால் அவரிடம் அதட்டிச் சத்தம் போடுவதனால் வழக்கமாக ஓரளவு விழித்தெழுவார்.

மிகவும் ஆபத்தான நிகழ்ச்சிகள் அதிர்ச்சியுடன் கூடி விளைகின்றன.

சிகிச்சை

வெப்பத் தாக்குதலைத் தடுப்பதற்காகக் கதிரவனின். கதிர்கள் கழுத்துப்பிடரியின் மீது • நேரடியாகப் படாதவாறு துணியால் அல்லது தொப்பியால் பாதுகாக்க வேண்டும்.

நோயாளியைக் குளிர்ச்சியுள்ள ஓர் இடத்திற்கு அல்லது குளிர்ச்சி மிகுந்த ஓர் இருட்டறைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். நோயாளியின் உடைகளைக் களைந்துவிட வேண்டும். உணர்வைத் தூண்டும் எதையும் அவருக்குத் தரக்கூடாது. குளிர்ந்த தண்ணீரை அவருடைய உடம்பு முழுவதும், அவருடைய தலையின்மீதும்கூட ஊற்ற வேண்டும்.

அவர் மூர்ச்சித்து விழுந்தால் அவரைப் படுக்கையில் படுக்க வைக்கவும். போர்வைகளை அவர்மீது போர்த்தி விடுங்கள்.

துண்டை, குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து தடவுவது நன்மை தரும். நோயாளியின் தலைக்குமேல் 18 அங்குல அளவு தூரத்திலிருந்து குளிர்ந்த தண்ணீரின் அருவி அவருடைய தலையின்மீது விளையாட அனுமதிக்கப் படுகின்றது. ஒரு நிமிடத்திற்குமேல் இந்த அருவி தொடரக் கூடாது. ஐஸ் தொப்பியை அணிவிக்கலாம்.

உடம்புக்கு ஈரத் துணிப்பட்டி இடலாம்.

எனிமா கொடுப்பதனால் கழிவுகளை வெளியேற்றலாம்.

உறுப்புக்களின் நுனிப்பகுதிகள் குளிர்ச்சியாக இருந்தால் அவற்றைத் தேய்த்து விடலாம்.

இரத்தம் மூளையிலிருந்து இறங்குவதற்காகக் காலடிகளின்மீது வெந்நீர் பாட்டில்களை வைக்கவும்.

நோயாளிக்கு ஞாபக உணர்வு வந்ததும் குடிப்பதற்குத் தண்ணீரைத் தாராளமாகத் தரவும். மிகுந்த கவனத்தோடு அவருக்குச் சிகிச்சை தரவேண்டும்.

வெப்பத் தாக்குதலின் கடுமையான தீராத விளைவுகள் காணப்படும் நிகழ்ச்சிகளில், மாறுதலாகக் குளிர்ந்த பருவநிலை ஏற்பட்டால் குறிப்பிடத்தக்க நன்மைகள் ஏற்படுவதை அடிக்கடி பார்க்கின்றோம்.

பெருங்கிரந்தி

இது ஒரு பெண்ணுறவு நோய், புணர்ச்சித் தொடர்பினால் இது பரவுகின்றது.

முதல் அடையாளம், முதல் நிலை, வலி இல்லாத ஒரு சிறிய புள்ளி தொடர்பு கொள்ளும் இடத்தில், வழக்கமாகப் பிறப்பு உறுப்புக்களின்மீது காணப்படுகின்றது. திசுக்களின் மீது பதிக்கப்பட்ட ஒரு பொத்தானைப்போல அது இருக்கின்றது. பிட்டமும் தொடையும் சேரும் இடங்களில் உள்ள சுரப்பிகள் வீக்கமடைகின்றன. பெருங்கிரந்தியின் அரையாப்பு பழக்கமாகச் சீழ்பிடிப்பதில்லை.

தொடர்பு கொள்ளும் இடத்திலிருந்து நஞ்சு விரைவில் இரத்த ஓட்டத்தில் பாய்ந்து உடம்பு முழுவதும் பரவுகின்றது. இது இரண்டாம் நிலை, உடம்பு முழுவதும் பொதுவான இளைப்பு காணப்படுகின்றது. மேகப் புள்ளிக்குப் பிறகு 3 அல்லது 4 வாரங்களில் இது வளர்ச்சி பெறுகின்றது.

இரண்டாம் நிலையிலிருந்து நோய் மூன்றாம் நிலையை அடைகின்றது. மிருதுவாக இருக்கும் கட்டிகளாகிய ஆழ்ந்த புண்கள் உறுப்புக்களில் உருவாகின்றன. இருதயம் நழிவடையக்கூடும். கல்லீரல் பாதிக்கப் படலாம். நோயாளி தன் கண் பார்வையை இழக்கலாம். மத்திய நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படலாம்.

இத் தொத்து நோய் தாயிடமிருந்து புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைக்கு அது பிறப்பதற்கு முன்போ அல்லது பிறந்த பின்போ தொற்றுகின்றது.

சிகிச்சை

சிகிச்சையை ஆரம்பத்திலேயே தொடங்கிவிட வேண்டும். பிறகு நோயைக் குணப்படுத்துவது மிகவும் எளிதாகின்றது. நோய் மிகவும் இரகசியமாக ஊடுருவி முன்னேறுகின்றது.

நஞ்சு முற்றிலும் வேருடன் களைந்தெறியப்பட வேண்டும். அடையாளங்கள் எல்லாம் மறைந்து நோயாளி நன்றாகக் குணமடைந்துள்ளதாக உணர்ந்த போதிலும் நஞ்சு, உடம்பில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் மறைந்திருந்து சில ஆண்டுகள் கழிந்த பிறகு தன் பலனை விளைவிக்கக்கூடும். ஆதலால் முற்றிலும் குணமடைவதற்கு முன்பாகச் சிகிச்சையை நிறுத்திவிடுவது மிகவும் மூட்டாள்தனமாகும்; மிகவும் ஆபத்தாகும். கள்ளங்கபடமற்ற உங்கள் மனைவிக்கும், குழந்தைக்கும் இந்த நோய் தொற்றும்படியாகச் செய்துவிடாதீர்கள். எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். உங்கள் உடம்பில் உள்ள நோயை வேருடன் களைந்தெறியுங்கள்.

நிறைவான தூய நல்லொழுக்க வாழ்க்கையே இந்த நோய் வராமல் தடுக்கும். கண்டிப்பில்லாத வாழ்வை நடத்துபவர் தொத்து நோய் அபாயத்திற்கு எந்த நேரத்திலும் ஆளாகின்றார்.

இந்த நோயால் துன்புறுகின்றவர் தம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு இந்த நோய் தொற்றுவதற்கு மூலகாரணமாக இருக்கின்றார். தம்மால் இந்த நோய் பரவாமல் இருப்பதற்கு வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது அவருடைய கடமையாகும். உதடுகளில் அல்லது

வாயில் உள்ள புண்ணால் அவர் அவதிப்படுபவராக இருந்தால் அனைவரும் குடிக்கப் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்களைத் தாம் குடிக்கப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தாம் உபயோகிக்கும் பஞ்சு அல்லது துண்டு அல்லது தாம் அணியும் ஆடைகள் ஆகியவற்றை வேறு யாரும் உபயோகிக்க அவர் அனுமதிக்கக்கூடாது.

பெருங் கிரந்தி நோயாளி, சக்தி வாய்ந்த சிகிச்சை முறையால் நோய் முற்றிலும் களைந்தெறியப்படும் வரையில் திருமணம் செய்து கொள்ளக்கூடாது.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, நோய் குணமாவற்குப் பொதுவான உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியம். பயிற்சிகள், உணவுகள், வேலை, அனுவசியமாகத் திறந்த உடம்புடன் இருப்பதைத் தவிர்த்தல் ஆகியவற்றில் நோயாளி ஒழுங்காக இருந்து உடல் நலம் மிகுந்த வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும்.

முற்றிலுமோ அல்லது பகுதியாகவோ, எவ்வளவு நேரம் உபவாசம் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் உபவாசம் இருங்கள். உபவாசத்தின் வாயிலாக உடம்பைத் தீவிர மாகவும், செப்பமாகவும் சுத்தப்படுத்துவதனால் நோயாளியின் பொதுவான உடல் நலம் நல்ல வளர்ச்சியைப் பெறுகின்றது.

எனிமாவால் அல்லது ஒரு வாய் விளக்கெண்ணெய் பருகுவதனால் மலச்சிக்கலை நீக்குக.

நீராவிக் குளியலும், குளிர் நீர்க் குளியலும் குளியங்கள்.

பச்சையான, குளிர்ச்சியான காய்கறி உணவுகளையும், பழங்களையும் உண்ணுங்கள்.

புண்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

டைபாய்டு காய்ச்சல்

இது குடல்களின் நோய்; இதனைக் குடற் காய்ச்சல் என்றும் கூறுவர்.

இது தொடந்து நிலவும் காய்ச்சல்; இதன் முக்கியமான குணங்கள்; இது மறைந்திருந்து தாக்கும்; உடம்பின் வெப்பநிலை விசித்திரமாக இருக்கும்: குடல்களில் புது விதமான புண்கள் உண்டாகி வயிற்றைப் பாதிக்கும் அடையாளங்கள் தென்படும்; தோலில் சினைப்பு அல்லது கொப்புளம் உண்டாகும்; காய்ச்சல் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பது நிச்சயமில்லை; மீண்டும் காய்ச்சல் வரலாம்.

சிறு குடலிலும், பெருங்குடலிலுப் உள்ள குறிப்பிட்ட சிறிய சுரப்பிகள் வீக்கமடைகின்றன.

காரணம்

குடல்களில் நச்சுக் கழிவுப் பொருள்களும் அழுகிய பொருள்களும் பெரும் அளவில் தேக்கமடைந்துள்ள உடம்பில் இக்காய்ச்சல் வளர்ச்சி பெறுகின்றது.

பொதுவான, தவறான வாழ்க்கை முறையால் மனிதன் எப்போதும் தொடர்ந்து மலச்சிக்கலால் துன்புறுகின்றான். குடல்களில் மலக்கழிவுகள் தேங்கி அழுகுகின்றன. ஆரோக் கியத்தைக் கெடுக்கும் பொருள்கள் அங்கு குவிகின்றன. மனிதன் ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி சாப்பிடுகின்றான். இத்தகைய உணவுகளின் இயல்பு, குடல் களில் பழுதடைந்து உடனே அழுகிப் போவதுதான் டைபாய்டு காய்ச்சலுக்குரிய கிருமிகள் இந்த அழுகிய பொருள்களால் பல்கிப் பெருகி வளர்ச்சி பெறுகின்றன. இத்தகைய விளைநிலம் இல்லையென்றால் கிருமியால் தீங்கில்லை. இத்தகைய விளை நிலத்தில் அது ஏராளமாகப் பெருகி விடுகின்றது.

தொற்றுதல்

ஊரின் எல்லாப் பகுதிகளிலும், எல்லா, வீடுகளிலும் உள்ள, சாக்கடைகளின் சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளே டைபாய்ட் காய்ச்சல் பரவுவதற்கு உடனடியான கருவிகளாக இருக்கின்றன.

இந்த நோய் வராமல் தடுக்க அல்லது பரவாமல் தடுக்க உதவும் மிகவும் நிச்சயமான வழிகள்; பால், உணவு, தண்ணீர் விநியோக நீர்நிலைகள் ஆகியவற்றில் அசுத்தங்கள் சேராமல் தடுத்துப் பாதுகாப்பதும், தேகசுத்தமும், குடற் காய்ச்சல் கிருமிகளைக் கொண்டுசெல்லும் சாதனங்களைக் கண்டுபிடிப்பதும் ஆகும்.

மூடப்படாத மலத்திற்கும் மூடிப் பாதுகாக்கப்படாத உணவுக்கும் இடையே ஈயும், தொற்றுநோய் பரவும் சாதனமாக அமையலாம்.

காற்று சுமந்து செல்லும் அசுத்தமான தூசி வாயிலாகவும், நோய் பரவலாம்.

நோயாளியின் அழுக்குப்படிந்த ஆடை அல்லது அவர் பயன்படுத்திய பொருள்களின் தொடர்பினாலும் நேரடியாக இந்த நோய் தொற்றக் கூடும்.

மலக்கழிவுகள் தண்ணீர் விநியோக நீர்நிலைகளைச் சென்று அடைவதனாலும் அவற்றைக் களங்கப்படுத்துவதனாலும் நோய் பரவும்.

டைபாய்ட் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படாத மக்கள் இருக்கின்றனர். அவர்களின் மலத்தில் கிருமி காணப்படுகின்றது. இத்தகையவர்கள் டைபாய்ட் பரவும் சாதனங்களாக இருக்கின்றனர். டைபாய்ட் பரவ அவர்கள் உதவியாக இருக்கின்றனர். குணமாகி வரும் நோயாளிகள்கூட இந்த நோய் பரவும் சாதனங்கள் ஆகிவிடுகின்றனர்.

நோய் பதிந்து, வளர்ச்சி பெறுவதற்கு வழக்கமாக 10 லிருந்து 14 நாட்கள் ஆகின்றன.

அடையாளங்கள்

நோய் வளர்ந்துவரும் காலத்தில் காணப்படும் அடையாளங்களாவன; பலவீனம், தலைவலி, அருவருப்பு, பசியின்மை, கைகால்களில் வலி ஆகிய பொதுவான உணர்வுகள்.

பிறகு காய்ச்சலின் வெப்பம் அதிகரிக்கின்றது. முதல் வாரத்தில் படிப்படியாக (ஏணிப்படிகள்போல) நாளுக்கு நாள் வெப்பம் மெதுவாக ஏறுகின்றது. வெப்பம் ஏறுவதும் இறங்குவதும் ஒழுங்காக நாள்தோறும் நடைபெறுகின்றது; வழக்கமாகக் காலை நேரங்களில் வெப்பம் தணிந்துள்ளது.

நாக்கில் படலம் படிந்துள்ளது. அடிக்கடி வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுகின்றது. மலம் பட்டாணிக் குழம்பின் நிறத்தில் உள்ளது. முதல் வாரத்தில் சிவப்புப் புள்ளிகள் வயிற்றின் மேலும் மார்பின் மேலும் காணப்படுகின்றன.

இரண்டாம் வாரத்தில் வெப்பம் 101 டிகிரி அல்லது 104 டிகிரியளவிலேயே தங்கியுள்ளது. காலைநேரங்களில் தணிந்துள்ளது.

கடுமையான நிகழ்ச்சிகளில் 'டைபாய்டு நிலை' புலனாகின்றது. நோயாளிக்கு ஜன்னி ஏற்படுகின்றது. அவர் முழுகிவிடும் நிலைமையில் இருக்கின்றார். கண்கள் குழிவிழுந்து காணப்படலாம். கைகள் நடுங்குகின்றன. நினைவற்ற மயக்கத்தில் நீடித்திருந்து மாரடைப்பினால் மரணம் நிகழ்கின்றது.

மூன்றாம் வாரத்தில் வெப்பம் இறங்குகின்றது. காலை நேரங்களில் வெப்பம் இறங்குவதில் கணிசமான முன்னேற்றம் காணப்படுகின்றது.

நான்காம் வாரத்தில் குணமாகி உடம்பு தேறத் தொடங்குகின்றது. வெப்பம் இயல்பான நிலையை அடைகின்றது.

சிகிச்சை

படுக்கையில் முழு ஓய்வு மிகவும் அவசியம். எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் கவனம் மிகுந்த, விவேகம் மிகுந்த சிகிச்சையே முக்கியம். இயற்கைக்கு நோயாளியை விட்டு விடுங்கள். நோயாளியின் வலிமையைப் பேணிப் பாதுகாத்து வாருங்கள்.

தாழ்ந்த அழுத்தம் உள்ள எனிமாவினுல். தண்ணீரைப் பீச்சும் குழாயின் உதவியால் குடல்களைக் கழுவிவிடலாம், அருச்சுன மருந்தும் வெள்ளைப்பூண்டும் நலம் தருகின்றன.

நாள்தோறும் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவை துண்டை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து தடவி விடவும்.

உப்புத் தண்ணீரைக் கொப்பளிப்பதனுல் வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

லேசான அசைவுகள்கூட குடல்களின் புண்பட்ட மேற்பரப்புகளுக்கு நிச்சயம் தீங்கு விளைவிக்கின்றன. உறுப்பு எதையும் உதறினுலும் மரணம் சம்பவிக்கலாம். படுக்கையில் கூட அசைவு இருக்கக் கூடாது.

நீண்டநாள் படுக்கையில் இருப்பதனுல் ஏற்படும் முதுகுப் புண்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு முதுகின் மீது மெருகெண்ணெயைப் பூசலாம். தோல் பலவீனமாக உள்ள இடங்களில் அழுந்துவதை நீக்க மிருதுவான சிறு மெத்தை அல்லது காற்றடைத்த தலையணையைப் பயன்படுத்தலாம்.

படுக்கையிலிருந்தவாறே மலங்கழிக்க உதவும் தாம்பாளம் மிகவும் அவசியம்.

டைபாய்ட் காய்ச்சலில் வெப்பம் மிகவும் உயர்வது ஆபத்தானது. அது இறங்குமாறு செய்ய வேண்டும். ஐஸ் கட்டிப் பைகளைக் கழுத்தின் மீதும், தலையின் மீதும்

வைக்கவேண்டும். ஐஸ் கட்டிப்பை ஒரு மணிநேரம் வரையில் தொடர்ந்து இருக்கலாம். பிறகு சுருங்கிய கால இடைவேளை தரவேண்டும்; பிறகு மீண்டும் தொடரவேண்டும். வெப்பம் 103 டிகிரி அல்லது அதற்கு மேலும் இருக்கும் போது ஐஸ் கட்டிப்பை மிகவும் அவசியம்.

குடிப்பதற்குத் தண்ணீரைத் தாராளமாகத் தருக. தண்ணீர் உடம்பைக் கழுவி சுத்தப்படுத்தவும், எல்லா நச்சுப்பொருள்களையும் வெளியேற்றவும் உதவுகின்றது.

வெதுவெதுப்பான வெந்நீர்ப்பட்டியும், அதில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து தடவுவதும் நலம் தருகின்றன.

உபவாசம் மிகச்சிறந்த பலனைத் தருகின்றது. அதன் விளைவுகள் மிகச் சிறந்தவை.

பார்லியுடன் க்ளுகோஸ் கலந்து தருவது நல்லது. நாள்தோறும் நான்கு அவுன்சு க்ளுகோஸ் கலந்த தண்ணீரைத் தரலாம்.

பழரசமும் நல்லது.

உடம்பு தேறி வரும்போது சக்கை எஞ்சுகின்ற பழங்களைத் தரவேண்டாம்.

உடம்பு தேறி வரும்போது திட உணவுகளும் தரக் கூடாது. முன்னதாகத் திட உணவு எதையேனும் தந்தால் குடல்களின் மெல்லிய சுவர்களில் துளைகள் ஏற்பட்டு ஆபத்தாக விளையும்.

டைப்பாய்டு வந்தால் குணம் முழுமையாக ஏற்படுவதற்கு முன்பு நீண்டகால கவனிப்பு, மிகுந்த சிகிச்சை தேவைப்படுகின்றது.

வாந்தி

வாந்தி என்பது வயிற்றில் அடங்கிய பொருள்களை வாயின் வழியாக வெளியேற்றுவதாகும். வாந்தி எடுக்க முயற்சி செய்தும் எதுவும் வெளியில் வரமுடியவில்லையென்றால் அதை வாந்தி எடுக்கும் சத்தம் — ஓக்காளம் என்பர்.

வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்கி, உள்ள பொருள்களை வெளியேற்றி வயிற்றைக் காலி செய்வதனால் வாந்தி ஏற்படுகின்றது.

வயிற்று நோய்கள் பலவற்றுக்கும் உரிய பொதுவான அடையாளம், வாந்தி. ஆனால் அது மற்ற பல நோய்களின் போதும்கூட ஏற்படுகின்றது. காலரா, கக்குவான், இருமல், எலும்புருக்கி நோய், கருப்பை சம்பந்தமான நோய்கள், நரம்புத் தளர்ச்சி, காய்ச்சல் முதலிய வேறு பல நோய்களின் போதும் வாந்தி ஏற்படுகின்றது. ஆனால் சில சமயங்களில் வாந்தி தானே ஒரு நோயாக ஏற்பட்டு விடுகின்றது. உதாரணமாகக் கடற்காய்ச்சல், மலைக்காய்ச்சல், விமானக் காய்ச்சல்களின் போது ஏற்படுகின்றது.

காரணங்கள்

பொதுவான காரணம், வயிற்றில் பொருந்தாத உணவுகள் அல்லது மிதமிஞ்சிய உணவுகளின் தன்மையால் வயிற்றில் உண்டாகும் எரிச்சல், இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் வாந்தி எடுப்பது மகிழ்ச்சிக்குரியது. எரிச்சலூட்டும் பொருள்களை வெளியேற்றவில்லையென்றால் ஏற்படும் துன்ப விளைவுகளிலிருந்து உடம்பை இது பாதுகாக்கின்றது.

மூளையில் உள்ள குறிப்பிட்ட மையம் வாந்தி எடுக்கும் கலையில் பங்குகொள்ளுகின்றது; இந்த மையம் எரிச்சலடைந்தால், வாந்தி ஏற்படுகின்றது. வயிற்றில் எந்தவகையாலும் எரிச்சல் ஏற்படவில்லை என்றாலும்கூட, இவ்வாறு

நிகழ்கின்றது. இவ்வகையான வாந்தி, ஒற்றைத் தலைவலி உள்ள போதும் காணப்படுகின்றது. வாந்தி மையத்தின் அனிச்சையான எரிச்சல் காரணமாகக்கூடக் கடற் காய்ச்சலின் போது வாந்தி ஏற்படுகின்றது.

வாந்திக்குரிய காரணங்கள் பல. ஆனால், பொருந்தா உணவுகளால் ஏற்படும் அஜீரணமும், வயிற்றிலும், உடம்பிலும் அழுக்குகள் சேர்வதும் முக்கியமான காரணங் களாகும். இவற்றுடன், ஏதேனும் ஒரு நோய்க்குரிய அடை யாளமாகவும் வாந்தி ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை

வாந்தியின் காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதை நீக்க வேண்டும்.

சிறிது முன்னதாக ஜீரணம் செய்ய முடியாத உணவை உண்டதனால் அதன் மிச்சங்கள் இன்னும் வயிற்றில் சுமையாக இருந்தால் வெந்நீரைத் தாராளமாகப் பருக வேண்டும்; அது ஜீரணமாகாத பொருள்களை வெளியேற்று வதுடன் எரிச்சல் உணர்வையும் தணியச் செய்கின்ற சக்தி வாய்ந்ததாகும்.

வயிற்றின் பள்ளமான பகுதியில் கடுகு இலை போன்ற, எரிச்சலுக்கு எதிரான பொருளை இடுவதனால் மிகச் சிறந்த பலன் ஏற்படுகின்றது.

எரிச்சல் ஊட்டும் வயிற்று நிலைமைகளின்போது உடம்பின் நிலை முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய காரணமாகும். நோயாளி தலையணையின் மீது தலையை வைத்து, வயிற்றை விலா எலும்புகள் தாங்கியிருக்குமாறு இடது பக்கம் சாய்ந்திருக்க வேண்டும்.

வயிற்றில் எதையும் இருக்கச் செய்ய முடியாது போனால் சின்னச் சின்ன ஐஸ் கட்டிகளை அடிக்கடி உறிஞ்சுவது பெரும் அளவில் நிவாரணம் தருகின்றது.

வாந்தியைத் தூண்டும் நரம்பு மையத்தை அமைதிப் படுத்துவதற்கு புதிய காற்று மிகவும் முக்கியம். ஆழ்ந்து மூச்சை இழுப்பது வாந்தி மனப்பான்மையை தடுப்பதில் தெளிவான பலன் தருகின்றது. மன அமைதியும், இருட்டறையில் தங்குவதும்கூட நரம்பு மையத்தை அமைதிப் படுத்த உதவுகின்றன.

சரியான பசி இன்மை, மலச்சிக்கல், நீடித்த அஜீரணம் முதலியவற்றை உபவாசத்தினாலும், குளிர்பானங்களாலும், கட்டுப்படுத்திய உணவாலும் சரிப்படுத்துங்கள்.

3 நாட்களுக்குத் தெளிவான தண்ணீரைத் தாராளமாகக் குடித்து முழு உபவாசம் இருந்தால் மிகுந்த கெடுதியைப் பயக்கும் வகையான வாந்தியையும் குணமாக்கிவிடும்.

சுலபமாக ஜீரணம் ஆகும் உணவையும், பித்தம் போக்கும் உணவையும் உண்ணுங்கள்.

புதிய இஞ்சியைத் தாராளமாக உட்கொள்க. அதி காலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டியளவு இஞ்சியின் சாற்றைப் பருகலாம். அதனுடன் சிறிதளவு வெல்லச் சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்துகொள்ளுங்கள்.

புதிய எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைத் தாராளமாகப் பருகலாம். அதனுடன் புதிய இஞ்சியின் சாற்றைக் கலந்து கொள்ளலாம்.

பிற நோய்கள்

பயோரியா

அஜீரணத்தைத் தவிருங்கள். காலையும், மாலையும் வாயைக் கழுவுங்கள். 'தந்த ரக்ஷ'ப் பற்பொடியைப் பயன் படுத்துங்கள். இது ஒரு சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்து. வாயைக் கழுவும் போது ஈறுகளை நன்றாகத் தேய்த்து விடுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறை உணவுக்குப் பின்பும், உறங்கச் செல் வதற்கு முன்பும் வாயை நன்றாகக் கழுவுங்கள். (பற்களைக் கவனமாகப் பாதுகாப்பது பற்றிய "அத்தியாயம் பன்னிரண் டைப்" பார்வையிடவும்). வெயில் படும்படியாக வாயைத் திறந்து வையுங்கள். நாள் தோறும் வேம்பு இலைகள் சில வற்றை மெல்லுங்கள். வேம்பு இலைச் சாற்றினால் கொப் புளியுங்கள். ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுகளை, வைட்டமின் 'சி' சத்துள்ளவற்றை உண்ணுங்கள்.

கண் நோய்கள்

கண்களுக்குச் சிரமம் ஏற்படுவதைத் தவிருங்கள். மனத் தைத் தளர்த்துங்கள். செயற்கை விளக்கு ஒளிகளில் அல்லது பிரகாசமான கதிரவன் ஒளியில் படிக்க வேண்டாம். விழித் தெழுந்தவுடனே நாள் தோறும் கண்களைக் குளிர்ந்த நீரால் கழுவுங்கள். பகற் காலத்திலும் கூட நீங்கள் முடிந்த வரையில் அடிக்கடி கண்களைக் கழுவலாம்.

கண் பயிற்சிகளைப் பழகுங்கள். கண் இமைத்தல், கண் களைப் பக்கவாட்டிலும், குறுக்காகவும், வட்டமாகவும் சுழற்றுதல் ஆகிய பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்க. 'ஓம்' என்ற பிரணவத்தின்மீது அல்லது ஒரு கரும்புள்ளியின் மீது த்ராடகம் செய்யுங்கள். (உற்றுப் பாருங்கள்). அதிகாலைக் கதிரவனை மூடிய கண்களால் பாருங்கள்; பிறகு நிழலில் உள்ளங்கைகளால் கண்களை மறையுங்கள் 'உடல் நலமும் மகிழ்ச்சியும்' என்ற என் நூலில் கண் பாதுகாப்புப் பற்றிய விரிவான அறிவுரைகளைக் காணலாம்.

யானைக்கால் வியாதி

புனர்னவா என்னும் சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்தை உட்கொள்க.

தக்காளிப் பழங்களையும் பயறு வகைகளையும் தவிர்க்கவும். ஒரு மாதம் வரையில் பாலும் பழங்களும் உண்டு வாழ்க.

தோட்டக் கீரையும் தயிரும் நலம் தருகின்றன.

ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஊசி போடுகின்றனர்.

தொண்டை நோய்கள்

உடல் நலத்தின் பொது நிலைமையை முன்னேற்றிக் கொள்க. 3 நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்கவும். அஜீரணத்தைத் தவிர்க்கவும். உடம்பில் உள்ள வெப்பம் தணியும் வரையில் எனிமா எடுத்துக் கொள்க. சுலபமாக ஜீரணம் ஆகக்கூடிய எளிய ஊட்டச் சத்துள்ள உணவை உண்ணுக.

தேனீர், காப்பி, மதுபானங்கள் தவிர்க்கவும். புகை பிடிக்க வேண்டாம்.

தொண்டையின்மீது ஈரத் துணிப்பட்டி இடுக. உப்புக் கலந்த அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த வெந்நீரால் கொப்புளிக்கவும். காலையும் மாலையும் வெந்நீரில் கலந்த எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பருகவும். கதிரவனுடைய ஒளிக்கதிர்கள் தொண்டையில் படுமாறு செய்யவும்.

அத்தியாயம் — பத்தொன்பது

குழந்தை நோய்கள்

படுக்கை ஈரமாதல்

படுக்கை ஈரமாதல் என்பது அனிச்சையாகச் சிறுநீர் கழிவதாகும். இரவில் தன்னுணர்வில்லாமல் குழந்தை படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கின்றது. இது குழந்தைகளின் பொதுவான நரம்பு பலவீனத்தைக் காட்டுகின்றது: இந்தக் குறைபாட்டை வெற்றிகொள்ளக் குழந்தைகளுக்குத் தன்னம்பிக்கையை ஊட்டுவது மிகவும் அவசியம்.

சிறுநீரை அடக்கிக்கொள்ள முடியாத தன்மை குழந்தைகளிடம் மிகவும் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றது. பெரியவர்களான பிறகும்கூட அடிக்கடி இது தொடர்கின்றது. சிறுவயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்குத் தக்க பயிற்சி தரவேண்டும். மிதமிஞ்சிய பள்ளி வேலைகள், ஏராளமாகப் படிக்கச் சொல்லிப் பெற்றோர்கள் தூண்டிவிடுதல் ஆகியவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் மனச்சிரம உழைப்பால் இது விளைகின்றது.

குடலில் நாக்குப் பூச்சிகள், படை, ஒட்டுண்ணிப் புழுக்கள், சிறுநீரில் மிதமிஞ்சிய அமிலத் தன்மை, தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி ஆகிய நோய்களால் குழந்தை அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடும்.

சிகிச்சை

காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து அதை நீக்குக. ஆரோக்கிய சுகாதார வழிகளாலும் தகுந்த உணவாலும் பொதுவான உடல் நலத்தைச் சீர்ப்படுத்துக. அமிலத் தன்மையுள்ள பழங்கள், எரிச்சலூட்டுவதும் ஜீரணமாகாததுமான உணவுகள் தரவேண்டாம். குழந்தை உறங்கச்செல்லப் போவதற்குக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் வரையில் பானம் எதையும் பருகக் கூடாது.

புழுக்கள் உள்ளனவா என்று பாருங்கள்; இது ஒரு சாதாரணமான காரணம். இருப்பின் அவற்றை நீக்கவும். படுக்கையின்மீது போர்வைகள் பலவற்றை அடுக்காகப் பரப்பியோ, படுக்கைத் துணிகள் பலவற்றைப் பரப்பியோ இராமல் ஓரளவு கடினமாகப் படுக்கை இருக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தாம் உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பு குழந்தையை எழுப்பிச் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்ய வேண்டும்; அது போலவே அதிகாலையிலும் அவர்கள் விழித்தெழுந்த வுடனே குழந்தையை எழுப்பிச் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

அனுவசியமான மன உழைப்புச்சிரமம், சஞ்சலப்படுமாறு தூண்டிவிடுதல் முதலிய எல்லாவற்றிலிருந்தும் குழந்தை விடுபட்டுத் தாராளமான ஓய்வு, மிகுந்த அமைதி, நிறைந்த சுதந்திரம் பெற்று விளங்கட்டும்.

வெந்நீர் எனிமா தரவும், சிறுநீர்ப்பைகள் உற்சாக மடையும் பொருட்டுக் குளிர் நீரில் இடுப்புக் குளியல் குளிக்கட்டும். குழந்தைக்குப் பழ ஆகாரமே தரவும். நாள் தோறும் இரண்டுமுறை சிறுநீர்ப்பைகள் உள்ள பகுதிகளைக் குளிர்ந்த நீரில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து தடவுங்கள். திறந்த வெளியில் குழந்தையை விளையாட விடுங்கள்.

மார்ச்சளி — நிமோனியா

இது ஒருவகை நிமோனியா. நோய் மூச்சுக்குழல்களி லிருந்து சுவாசப்பைகளுக்குப் பரவுகின்றது.

முதல் அடையாளம் பொதுவாக நடுக்கத்தின் ஜன்னி; முகம் சிவக்கின்றது; சுவாசிப்பது வேகமாக நிகழ்கின்றது; வலியுடன் நிகழ்கின்றது; தொடர்ந்த, இடையறாத இருமல் ஏற்படுகின்றது; இருமித் துப்பினால் எச்சில் மண் நிறமாக இருக்கின்றது. வலிப்பு நோயும் ஆரம்பகால அடையாளங் களில் ஒன்றாக இருக்கலாம். காய்ச்சல் இருக்கின்றது. ஒவ்வொருமுறை சுவாசத்திற்கும் மூக்குத் துவாரங்கள் பெரியதாகின்றன.

சின்னம்மை நோய் ஏற்பட்டுக் குணமாகித் தேறிவரும் குழந்தைகளிடம் இது பொதுவாகக் காணப்படுகின்றது.

நிமோனியாவுக்கும், மார்ச்சளி நிமோனியாவுக்கும் உள்ள வேறுபாடு, முன்னதில் சுவாசப்பையின் கணிசமான பகுதி பாதிக்கப்படுகின்றது; அந்தப்பகுதி குணமானால் நோயும் மறைந்து விடுகின்றது; அப்படியிருக்கப் பின்னதில் சுவாசப்பையின் பல சிறிய பகுதிகள் பாதிக்கப்படுகின்றன; ஒரு பகுதி குணமாகும்போது மற்றொரு பகுதி பாதிக்கப்படுகின்றது. நிமோனியா சுவாசப்பைகளின் பிதுங்கிய பாகத்தைப் பாதிக்கின்றது.

இந்த நோய் 10 விருந்து 20 நாட்கள் வரையில் நீடிக்கின்றது. திடீரென்று குணமாகும். சுவாசப்பை முழுவதையும் தாக்கும் நிமோனியா திடீரென்று குணமாகின்றது. ஆனால் அதன் சிறுசிறு பகுதிகளைத் தாக்கும் நிமோனியா படிப்படியாக நிதானமாகக் குணமாகின்றது.

சிகிச்சை

நோயாளியின் தோள்களுக்குத் தலையணையைக் கொடுத்து உயர்ந்திருக்குமாறு செய்க; இதனால் உடம்பின் நிலை படுக்கையில் பாதியளவு உட்கார்ந்திருப்பதாக இருக்கும்.

உபவாசம் நன்மை தருகின்றது. உபவாசத்தின்போது நாள்தோறும் ஆரஞ்சுப் பழரசம் தருக. பருகுவதற்குத் தண்ணீர் தருக. பால் தரவேண்டாம்.

மலக்கழிவுகள் வெளியேறுவதற்கு வெந்நீர் எனிமா தரவும்.

நாள்தோறும் பல தடவைகள் மார்புக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் தருவது மிகவும் நல்லது. ஆளிவிதை மாவைச் சூடாக வைத்துக் கட்டும்போடுவது சிறந்த நன்மையைத் தருகின்றது.

நாள்தோறும் வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றை 1 அல்லது 2 தேக்கரண்டியளவு தரவேண்டும். நெஞ்சுவலி நீங்க அது பெரும் அளவில் உதவுவதுடன் உடம்பில் உள்ள நச்சுப் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் வெளியேற்றிச் சுத்தமாக்குகின்றது.

கால்களின் மீது வெந்நீர் பாட்டில்களை அல்லது வெந்நீர்ப் பையை வைக்கவும்.

அவ்வப்போது வெந்நீரில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து தலையையும் உடம்பையும் தடவி விடுக.

குணமாகி உடம்பு தேறும்போது பழங்கள் தருக.

சின்னம்மை

குழந்தைகளிடம் தொற்றும் வியாதிகளில் இதுவும் ஒன்று. இது ஆபத்தான வியாதி அல்ல. சிக்கல்கள் ஏற்படுவது அரிது. குணம்பெறுவதே நடைமுறை விதி. தொற்றிக்கொள்ளும் குணம் இதற்கு அதிகம்.

நோயாளிக்கு இந்த நோய் இரண்டாம்முறை ஒரு போதும் வருவதில்லை. இந்த நோயின் தாக்குதல் பெரியம்மையின் தாக்குதலினின்று பாதுகாப்பதில்லை.

சின்னம்மை தோன்றும்போது குழந்தை காய்ச்சலை உணர்கின்றது. தலைவலி மிகுதியாக உள்ளது. இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் கொப்புளங்கள் காணப் படுகின்றன. முன்னந்தலை, கழுத்து, முதுகு, மார்பு, தோள்கள் ஆகிய இடங்களில் எண்ணற்ற சிறிய பருக்களாக அவை அமைந்துள்ளன. முகத்தில் அவை தோன்றுதல் மிக மிக அரிது.

மூன்றும் நாளில் முதிர்ந்து அவை தோன்றுகின்றன; வெண்ணிறச் சீழ் நிரம்பியுள்ளவையாகிப் பின்னர் மறைந்து விடுகின்றன. மற்றவை அதே நேரத்தில் காணப்படுகின்றன.

சின்னம்மை மறையும் போது வடுக்களை ஏற்படுத்துவதில்லை; பெரியம்மையில் அவை ஏற்படுகின்றன.

சின்னம்மை சில நாட்களுக்கு மட்டுமே நீடிக்கின்றது. மூன்று வாரங்களுக்குக் குழந்தை தனித்திருக்க வேண்டும். குளிர் வராதவாறு காப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சின்னம்மை வந்தால் 2 அல்லது 3 முறை புள்ளிகள் தோன்றி மறையலாம். இந்த நோய்க்குரிய அடையாளங்கள் லேசான காய்ச்சலும் சிறு கொப்புளங்களின் தோற்றமும் ஆகும். இக் கொப்புளங்கள் மெதுவாக உலர்ந்து பொருக்குகள் ஏற்படுகின்றன; அப்பொருக்குகள் பிறகு விழுந்து விடுகின்றன. இப் பொருக்குகள் தொற்றும் தன்மையுள்ளவை.

இக் கொப்புளங்கள் ஒரு கூட்டம் தோன்றி மறைவதற்குள் இன்னொரு கூட்டமாகத் தோன்றுதல் உண்டு; சில உலர்ந்து கொண்டிருக்கும்; சில புதிதாகத் தோன்றும். பெரியம்மையில் கொப்புளங்கள் யாவும் ஒரே சமயத்தில் வளர்ந்துவிடுகின்றன.

குழந்தைகளுக்குத் தவருன உணவையே எப்போதும் வழங்குவது இதன் காரணம். உடம்பில் உள்ள சக்கைகளையும், நச்சுப் பொருள்களையும், கொப்புளங்களின் வாயிலாக வெளியேற்ற இயற்கை விரும்புகின்றது.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். குழந்தை தனித்து இருக்கட்டும்.

பருகுவதற்கு ஆரஞ்சுப் பழச் சாறும் தண்ணீரும் தருக. உடம்பு குணமாகித் தேறி வரும் போது பழங்களைத் தருக.

சிறிய அளவில் வெந்நீர் எனிமா தருக.

குழந்தைகளிடம் சளி

குழந்தைகளிடம் மிகவும் அடிக்கடி காணப்படும் சிறிய நோய்களில் ஒன்று, பொதுவான சளி. அதைப் பொறுத்த வரையில் ஆபத்தானதல்ல; ஆனால் மார்ச்சளி நிமோனியா வைப்போன்ற மிகவும் கடுமையான நோய்களுக்கு இது அடிக்கடி முன்னோடியாக இருக்கின்றது.

மனித உடம்பில் உருவாகின்ற நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்ற இயற்கை செய்யும் வேலையே, சளி.

குழந்தைகளிடம் சளி தோன்றுவதற்கு முக்கியமான காரணம் தவறான உணவேயாகும். பஸ்களில் பயணம் செய்தல், திரைப்படங்களுக்குப் போதல், சாதாரணமாக மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுதல், திறந்த உடம்பில் காற்றுப்படுவது ஆகியவை குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்க உதவுகின்றன. குளிர் காற்றில் நின்று கொண்டிருத்தல், காலடிகளில் ஈரம் படிந்திருத்தல், தண்ணீரில் திடீரென்று மூழ்குவது, மூடுபனிச் சூழ்நிலையில் சுவாசித்தல், போதிய ஆகாரம் இன்மை ஆகியனவும் சளியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. காற்றில் உள்ள தூசி மூக்கினுள்ளும், தொண்டையினுள்ளும் புகுந்து வீக்கத்தை உண்டாக்குகின்றன.

குறிப்பிட்ட குழந்தைகள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் மிக எளிதில் சளிக்கு ஆளாகின்றார்கள். இவர்கள் வழக்கமாகத் தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி, தொண்டையின் நோயுற்ற சுரப்பிகள், மூக்கில் ஒழுங்கினமான உருவ அமைப்பு முதலியவற்றால் துன்புறுவோராகக் காணப்படுகின்றனர்.

மூக்கின் உட்புறம் அடுக்காக அமைந்துள்ள சவ்வு போன்ற மெல்லிய சுவர்கள் வீங்கியிருப்பதைக் காட்டும் நோயே சளி. இதன் அடையாளங்கள்: தும்மல், மூக்கிலிருந்தும் கண்களிலிருந்தும் நீர் ஒழுகல், உடலின் வெப்பம் அதிகரித்தல் முதலியனவாகும்.

சிகிச்சை

இரண்டு நாட்களுக்குப் படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். சரியான உணவுமுறைதான் குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிப்பதைத் தடுக்கமுடியும். உணவு லேசானதாக இருக்க வேண்டும். மிதமிஞ்சிய அளவில் மாவுச் சத்துக்களும் சர்க்கரை உணவுகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஆரஞ்சுப் பழரசம் தருக. ஆரஞ்சுப் பழங்களைத் தாராளமாகச் சாப்பிடும் குழந்தைகள் சளி பிடிப்பதிலிருந்தும், குளிர் தாக்குவதிலிருந்தும் பாதுகாக்கப்படுகின்றார்கள். தீராத சளியால் துன்புறும் குழந்தைகள் பலர் ஆரஞ்சுப்பழ உணவால் குணமாகியுள்ளனர். படுக்கைக்குச் செல்லும்போது, தயிரின்மேல் தேங்கும் தண்ணீரைச் சிறிதளவு சுடவைத்து எலுமிச்சம் பழரசம் கலந்து தரவும்.

குழந்தையின் உடம்பில் வெப்பம் படுமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மிதமிஞ்சிய உடைகளை உடுத்துவதைத் தவிருங்கள். மிதமிஞ்சிய உடுப்புக்கள் காரணமாகத் தோல் தன் பணியை ஒழுங்காகச் செய்வதில்லை; கழிவின் இயற்கையான வெளியேற்றம் தடுக்கப்படுகின்றது.

மலக் கழிவுகள் வெளியேறுவதற்குச் சிறிய வெந்நீர் எனிமாவைப் பயன்படுத்தவும்.

மூக்கில் தண்ணீர் அதிகமாக ஒழுகிக் கொண்டிருந்தால் அல்லது தொண்டை கரகரப்பாக இருந்தால், வெந்நீர் நிறைந்த பாத்திரத்தின்மீது மூக்கைக் காட்டவும், ஒரு சில துளிகள் கற்பூரத் தைலம் நனைத்த கைக் குட்டையை உறிஞ்சுவது நன்மை தருகின்றது.

சிறிதளவு கடுகுத் தூள் கலந்த வெந்நீரில் காலடிகளை வைக்கவும்.

மூக்குத் துவாரங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். ஒரு துவாரத்தை விரலால் அழுத்திக்கொண்டு மற்ற துவாரத்தைச் சீந்துங்கள். இவ்வாறே மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும். இவ்வாறு செய்யவில்லையென்றால் சளி காதுப் பாதைகளில் புகுந்து எரிச்சலையும் வீக்கத்தையும் உண்டாக்கும் என்று அஞ்சப்படுகின்றது.

மூக்குத் துவாரங்கள் சுத்தமான பிறகு சிறிதளவு உப்புக் கலந்த வெந்நீரை மேலே உறிஞ்ச வேண்டும்.

கழுத்தையும், முதுகுத்தண்டின் மேற்பாகத்தையும் மெதுவாக அழித்தித் தேய்ப்பது நன்மை தருகின்றது.

குழந்தைகளுக்கு மற்றவர்களிடமிருந்து சளி பிடிக்கின்றன. நல்ல காற்றோட்டம் சிறந்த தடுப்பு முறையாகும். தேக நலம் பற்றிய கவனம் மிக மிக முக்கியமானது.

சளியைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது. இது தீராத நோயாக முற்றிப் பல்வேறு நோய்கள் அடுத்தடுத்து உண்டாகச் செய்யும்.

சுவாச உறுப்புக்கள் வளர்ச்சி பெறுவதற்குரிய பல வழிகளில் ஒன்று ஆழ்ந்து மூச்சு விடுதல், ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதனால் பிராணவாயு அதிக அளவில் இரத்தம் பெறுகின்றது; இதனால் இரத்தம் வளமான வீரியத்தை அடைகின்றது.

வயிற்று வலி

அஜீரணத்தின் பொதுவான விளைவு, வயிற்று வலி; இதனால் குழந்தைகள் இரவு முழுவதும் அழுகின்றன.

காலடிகள் குளிர்ந்துள்ளன; வலி நிகழும்போது கால்களை உதைத்துக்கொண்டு பலமாக உரத்து அழுவது சேர்ந்து கொள்ளுகின்றது. பசிக்காக ஏற்படும் அழுகை தொடர்ந்து அதிகமாக நிகழ்கின்றது; வலி இருப்பதற்கான சான்று ஏதும் இல்லை.

அழுகுரலுக்கான பொருளை ஒரு தாய் அறிந்திருக்கின்றாள். பால் குடிப்பதற்கான அழுகை அல்லது அசௌகரியத்தைக் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரும் அழுகுரல் அல்லது இருக்கும் நிலையிலிருந்து மாற்றம் வேண்டி அழைப்பது அல்லது சிறு நீர் கழிந்தமையால் ஈரமாகிவிட்ட படுக்கையை அப்புறப்படுத்துவது ஆகியவற்றை அவள் புரிந்து கொள்ளுகின்றாள். தன் முதுகில் தட்டிக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக மட்டும் கூடச் சில சமயங்களில் சின்னக் குழந்தை அழும்.

இத்தகைய தற்காலிக அசௌகரியங்களுக்காக அழும் அழுகையிலிருந்து வேறுபட்டது நோயால் அழுகின்ற அழுகை. அசௌகரியம் நீங்கியவுடனே குழந்தை அமைதியடைகின்றது. நோயின் அழுகுரல் மாறுபட்ட குரலில் ஒலிக்கின்றது. கடுமையான வலியினால் கூர்மையாக வீறிட்டு அழுகின்றது. குரல் வளை வீங்கியிருக்கும் போது அழுதால் சத்தம் அதிகமாகக் கேட்காமல் தாழ்ந்து ஒலிக்கின்றது. களைப்படைந்தால் விம்மி விம்மி அழுகின்றது.

பாப்பாக் குழந்தை வீறிடுவதற்கும் அழுவதற்கும் உரிய மிகவும் பொதுவான காரணம் வயிற்று வலி. கீழ் உதடு மேலே இழுக்கிறது; கைகள் இறுக மூடியுள்ளன; கால்கள் உதைத்துக் கொள்ளுகின்றன.

காது வலியை வயிற்று வலி என்று தவருகக் கருதக் கூடும்; ஆனால் காது வலி இருந்தால் குழந்தை காதைத் தேய்க்கும்; தலையணையில் தலையைப் புதைத்துக் கொள்ளும்; உடம்பைப் பின்னுக்கு வளைக்கும்.

வயிற்று வலியில், வாயு வெளியேற்றப்பட்டால் வலி நீங்குகின்றது. குடல்களில் வாயு அல்லது காற்று பெருகுவதால் வழக்கமாக வயிற்று வலி தோன்றுகின்றது.

தாய் குழந்தைக்குப் பால் புகட்டும் முறையில் தவறு இருப்பதனால் அல்லது மிதமிஞ்சிய அளவில் குழந்தைக்குப் பால் புகட்டுவதனால் அல்லது அடிக்கடி இவையிரண்டும் நிகழ்வதே இதற்குக் காரணம்.

செயற்கை உணவுகளால் குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலி வருகின்றது. இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் தற்காலிகமாக உணவில் மாறுதல் செய்வது அவசியம்.

சிகிச்சை

ஜீரணமாகாத பொருள் குடல்களின் தசை சட்டைகளை விட்டுவிட்டுச் சுருங்கச் செய்கின்றது. இதனால் வயிற்று வலி ஏற்படுகின்றது. வயிற்றின் மீது அமுக்கிப்பிடித்தால் வயிற்று வலி நீங்குகின்றது. காய்ச்சல் இருப்பதில்லை. வயிற்றில் வீக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால் தெளிவுபடுத்தி அறிவதற்கு இவை முக்கியமான குறிப்புக்கள்.

உறிஞ்சிப் பருக வெந்நீர் தரவும். சிறிய வெந்நீர் எனிமா தரவும். வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துண்டால் வெப்பமான ஒத்தடம் தரவும். வெந்நீர் பாட்டிலை அல்லது வெந்நீர்ப் பையை வயிற்றின் மீது வைத்தால், மிகவும் இதமாக இருக்கின்றது.

சிறிதளவு அஜ்வான் தண்ணீர் தரவும். இது குடல்களில் உள்ள வாயுவை வெளியேற்றும்.

நோய் தணிக்கும் தெளிவான இனிப்புப் பாகு எதையும் தரவேண்டாம். அதில் கஞ்சா கலந்துள்ளது. அது குழந்தைக்கு மிகப் பெரிய அளவில் தீங்கு செய்யும்.

தாயும் தன் ஆகாரத்தைப் பற்றி மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தாய் சினமடையும்போது அவளுடைய மார்புப் பாலில் நச்சுப் பொருள்கள் கலந்து விடுவதுண்டு. இத்தகைய நிலையில் தாய் ஒரு போதும் தன் பாலைக் குழந்தைக்குப் புகட்டக் கூடாது.

குழந்தைக்கு ஒருபோதும் மிதமிஞ்சிப் புகட்டக் கூடாது. நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை புகட்டுக. இரவில் குழந்தைக்குப் புகட்ட வேண்டாம்.

மலச்சிக்கல்

குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மிகவும் தொல்லை மிகுந்த கோளாறுகளில் ஒன்று மலச்சிக்கல். மலச்சிக்கல் உள்ள போது குடல்கள் அடிக்கடி இயங்குவதில்லை. நீண்ட காலம் தங்குவதனுல் மலங்கள் வறண்டும், கடினமாகவும் ஆகிவிடுகின்றது.

மலச்சிக்கலுடன் வயிற்று வலி, உறக்கத்திற்கு அடிக்கடி தொந்தரவு, எரிச்சல் ஆகியனவும் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தைகளிடம் மலச்சிக்கல் காணப்படுவதற்கு முக்கியமான காரணங்கள், பொருந்தா உணவும், ஒழுங்கீன மான பழக்கங்களும் ஆகும். அதிக அளவில் இறுகச் செய்த உணவுகள் அல்லது போதிய அளவு தண்ணீரைப் பருகாமை மலங்களைக் கெட்டியாகுமாறு செய்கின்றன. இவை குடல் களிலிருந்து மலக்குழாய் வழியாக வெளியேற மறுக்கின்றன. ஒவ்வொரு முறையும் உணவுண்ட பிறகு போதிய அளவு தண்ணீரைப் பருக வேண்டும். இதனுல் வயிற்றிலும், குடல் களிலும் உள்ள திரண்ட பொருட்குவியலை மிருதுவாக வைத்துக் கொள்ள ஏதுவாகின்றது.

குழந்தைகளுக்குப் பயிற்றுவித்தல் இன்றியமையாதது. படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடனே அதிகாலையில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் மலஜலம் கழிக்கக் குழந்தையை ஊக்குவிக்க வேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தை நிலை நாட்டு வதற்கு இடைவிடாத முயற்சி அடிக்கடி அவசியம்.

பேதி மருந்துகளைக் குழந்தைகளுக்குத் தரவே கூடாது. பேதி மருந்துகளை அடிக்கடி கொடுத்துப் பழக்கிவிட்டால் குடல்கள் படிப்படியாக பேதியாகும் உணர்வையும் இழந்து விடுகின்றன. இயல்பாக ஏற்படும் மலக்கழிவின் உணர் வையும் இழந்துவிடுகின்றன. இவ்வாறு ஒரு நச்சு வட்டம் நிறுவப்பட்டு விடுகின்றது. விரும்பிய பலனைப் பெறுவதற் காகப் பேதி மருந்துகள் மேலும் மேலும் உட்கொள்ளப் படுகின்றன. செயல் பற்றிய தற்காலிகக் கோளாறு, நிரந்தரமான பலவீனம் ஆகிவிடலாம்.

சிகிச்சை

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலை உணவினால் சரிப்படுத்த வேண்டும். தண்ணீரில் வேகவைத்த அத்திப் பழங்கள் அல்லது சுட்ட ஆப்பிள் பழத்தை உறங்கப்போகும்போது தருவது பலன் தருகின்றது. குழந்தையின் உணவில் பழத்தை அல்லது பழச்சாற்றைச் சேர்ப்பது மலச்சிக்கல் ஏற்படும்போல் இருக்கும் தன்மையைத் திருத்திவிடும்.

பழங்கள், முழு உணவு ரொட்டி, பச்சைக் காய்கறிகள், ஓட் கஞ்சி, பச்சடி ஆகியவை உபயோகம் நிறைந்தவை.

உண்ட பிறகு தண்ணீரையும் பானங்களையும் தாராள மாகப் பருக வேண்டும்.

படுக்கச் செல்லும்போதும், படுக்கையிலிருந்து விழித்து எழும்போதும் பாதிக் குவளை குளிர்ந்த அல்லது சூடான நீர் பருகுதல் மிகுந்த நலம் தருகின்றது.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு மலக்கழிவு ஏற்பட வேண்டுமானால் சில துளிகள் ஆமணக்கெண்ணெய் ஊட்டுவது மிகவும் பாதுகாப்பான மருந்து ஆகும்.

கூர்முனையுள்ள சோப்பை ஆசன வாயினுள் நுழைப்பது, வழவழப்பான களிம்பின் பணியைச் செய்கின்றது.

சிறிய அளவில் வெந்நீர் எனிமா தரவும். இது உடனடியான பலனைத்தரும்.

மாம்பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், வில்வப் பழம், பப்பாளிப் பழம் ஆகியவை நலம் தரும்.

தாய்ப்பாலருந்தும் குழந்தையாக இருந்தால் அதன் மலச்சிக்கலுக்குக் காரணம் தாய் தவறாகப் பால் புகட்டுவதேயாகும். இதைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்கு ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு கலந்த தண்ணீரைத் தரவும்.

டின்களில் அடைத்த பால் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆட்டின் பால் அல்லது பசுவின் பால் மிகவும் நல்லது. சிறிதளவு தண்ணீர், பால், சர்க்கரை சேர்க்கவும்.

இட்லி, தோசை போன்ற மாவு உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். சில வில்வ இலைகளை மெல்லுமாறு நாள் தோறும் தரவும்.

வயிற்றை மெதுவாகத் தேய்த்து விடவும், குழந்தை திறந்த வெளியில் ஓடி விளையாடட்டும்.

காலையில் முதல் காரியமாக ஆரஞ்சுப் பழரசம் அல்லது திராட்சைப் பழரசம் அல்லது ஒரு குவளை தண்ணீர் பருகச் செய்தால் அது மலச்சிக்கலை நீக்கிவிடும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு

இந்த நோய் முக்கியமாகப் பெருங்குடலில் இடம் பெறுகின்றது.

இதன் குணங்களாவன: அடிக்கடி கொஞ்சமாக, வலி மிகுந்த சிரமத்துடன் மலங்கழியும். மலம் முழுவதிலும் அல்லது ஒரு பகுதியளவில் சீதமும் இரத்தமும் கலந்திருக்கும். மலங்கழியும்போது சிரமமும் இறுகப் பற்றும் உணர்வும் இருக்கும். மலங்கழியும் உணர்வு அடிக்கடி ஏற்படும்.

வயிற்றுக்கடுப்பின்போது பெருங்குடலின் மெல்லிய சவ்வுபோன்ற சுவர் புண்பட்டு, வீக்கமடைகின்றது.

மலங்கழியும்போது மிகுந்த சிரமம் ஏற்பட்டு நோயாளி எதையும் வெளியேற்றுமல் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கின்றூர். ஆனால் சிறிதளவு சீதமும் இரத்தமும் மட்டும் கழிந்துள்ளன. இவ்வாறு இருந்தால் குடலின் பாகமாகிய மலக்குடல் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதென்று அறியலாம்.

சாதாரணமான வயிற்றுப்போக்கைத் தக்க நேரத்தில் உடனே கவனிக்கவில்லையென்றால் அது வயிற்றுக்கடுப்பாக வளரலாம்.

இதற்குரிய காரணம் குழந்தைகளின் தவறான உணவு முறையேயாகும். முக்கியமாக, அதிக அளவில் இறைச்சியும், அதுபோன்ற புரத உணவுகளையும் தருவதாகும்.

குழந்தைகள் பழுக்காத காய்களையும், அவைபோன்ற வற்றையும் உண்ணக்கூடாது.

சுகாதார நடவடிக்கைகளில் தண்ணீர் வினியோக நீர் நிலைகளைத் தகுந்தவாறு பாதுகாப்பதும் நோயினால் துன்புறு வோர் அல்லது நோய் குணமாகித் தேறிவருவோர் ஆகியோரிடமிருந்து நோய் தொற்றுதவாறும் தகுந்த பாதுகாப்பைச் செய்வதும் அடங்கும்.

உணவுகளின் மீது ஈக்கள் மொய்க்காதவாறு தடுக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை

வயிற்று வலி ஏற்பட்டால் வலிக்கின்ற இடத்தின் மீது வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

படுக்கையில் முழு ஓய்வு அவசியம்.

குழந்தைக்கு ஆரஞ்சுப்பழரச உணவு தருக. மோரும் மோர்த்தெளிவும் நலம் தருகின்றன. பார்லி கஞ்சியும் நல்லது. வில்வம்பழம் பலனுள்ளது. ரசகுல்லாவும் தரலாம். இவை குடலின் சவ்வுபோன்ற மெல்லிய சுவருக்கு இதமாக இருக்கின்றன. பால் தரவேண்டாம்.

மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் சிறிதளவு விளக் கெண்ணெய் தருக. இது குடல்களில் உள்ள எரிச்சலூட்டும்,

தாக்கிவருத்தும் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் மிகவிரைவில் நீக்கிவிடுகின்றது. மலங்கழியும் சிரமத்தையும் இது குறைத்து விடுகின்றது. குடல்களின் மெல்லிய சவ்வு போன்ற சுவர் களின் புண்களை இது ஆற்றி வழவழப்பாக்குகின்றது.

வயிற்றுக்கு உல்லன் துணியால் கட்டுப்போடுக.

தொண்டையில் சுரப்பிகள் வீங்குவதும், சதை வளர்ச்சியும். (டான்சில்ஸ், அடிநாய்டு)

தொண்டையில் இரண்டு சிறிய சுரப்பிகள் உள்ளன; இவை திசுக்களின் திரட்சியாக உள்ளன. தொண்டையின் பின்புறம் ஒன்றன் பக்கத்தில் ஒன்றாக உள்ளன. உடம்பில் இரத்தத் தந்துகிகளிலிருந்து நிணநீர் கசியும் பாகங்களில் இவையும் ஒரு பாகமாக உள்ளன. வாயின் வழியாக உடம்பில் புகும் கிருமிகளை நீக்க இவை உதவுகின்றன. உடம்பில் தேங்கும் நச்சுப் பொருள்களையும் அழுக்குகளையும் இவை நீக்குகின்றன.

இச்சுரப்பிகள் கழிவுப்பொருள்களை நீக்குகின்றன. உடம்பில் உள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்றுவதற்காக இவற்றை இயற்கை படைத்துள்ளது. உடம்பின் மேற் பகுதியில் இவை அரண்போல இருந்து நோய்களைத் தடுக் கின்றன. நோய் தொற்றாமல் இவை உடம்பைப் பாதுகாக் கின்றன. மனித உடம்பின் கூறுகளில் மனித இயல்பின் சிக்கனத்தில் இவை பயன்படாத உறுப்புகள் அல்ல.

தொண்டையில் சதை என்பது மூக்கின் பின்புறம் சிறிய வடிவில் வளரும் திசுக்களின் திரட்சியாகும். இத்திரட்சி மூக்கு வழியாக உடம்பினுள் புகும் கிருமிகளைத் தடுக்கும் படையாகப் பணிசெய்கின்றது. தொண்டைச் சுரப்பிகளுடன் இதுமிக நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு இத் தொண்டைச் சதை வளர்ந்து விடுகின்றது. இது மூக்கின் சுவாசத்தைத் தடுக்கின்றது. குழந்தை மூக்கொலியுடன் பேசுகின்றது. அவன் வாயால் சுவாசிப்பவனாகின்றான்.

தொண்டைச் சுரப்பிகள் வீங்குதல் குழந்தைகளிடம் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றது.

இச்சுரப்பிகளில் எண்ணற்ற துளைகள் உள்ளன. இவை நிலவறைகள் போன்றவை. இவற்றுக்கு மெல்லிய சவ்வு போன்ற நுண்ணிய சுவர்கள் உண்டு. இவற்றில் சுரக்கும் நிணநீர் தொண்டையை வழவழப்பாக்குகின்றது.

மீண்டும் மீண்டும் சளியும் வீக்கமும் தொண்டைச் சுரப்பிகளைப் பாதிக்கும்போது நிலவறைபோன்ற உள்தசைகளில் நச்சுப்பொருள் நிரம்பிவிடுகின்றது. இச்சுரப்பிகள் கடுமையாக நோயுறுகின்றன. இவை வேலை செய்யாத உறுப்புக்களாக ஆவதுடன் உடல்நலத்திற்குத் தொந்தரவாகின்றன.

ஓர்அறையில் உள்ள காற்றில் சாக்கடை வாயு அல்லது நிலக்கரி வாயு லேசாகத் தப்பி வந்து கலந்தால் ஏற்படும் சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலைமை, அந்த அறையில் வாழ்பவர்கள் அல்லது வேலை செய்பவர்களுக்குத் தொண்டைச் சுரப்பி வீக்கம் ஏற்படுவதற்குப் போதுமானது.

தவருன உணவு முறையும் சுகாதாரமற்ற வாழ்க்கை முறையும் உடம்பில் நஞ்சை உருவாக்குகின்றன. இக்காரணத்தால் தொண்டைச் சுரப்பி வீக்கம் ஏற்படுகின்றது.

முதல் அடையாளம் தொண்டையில் புண் ஏற்படும். தொண்டைச் சுரப்பிகள் வீங்குகின்றன. அவை சிவந்து உப்புகின்றன. உடம்பின் வெப்பம் ஏறுகின்றது. தலைவலி உண்டாகின்றது. விழுங்கினுல் வலிக்கின்றது. நாக்கு தடிக்கின்றது. சுவாசத்தில் வெறுக்கத்தக்க நாற்றம் காணப்படுகின்றது. பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தாடை எலும்புள்ள கோணத்தில் கழுத்தில் பலவீனமும், வீக்கமும் ஏற்படுகின்றன. குரல் மிகவும் விசித்திரமாகவும் மூக்கினுல் பேசுவதாகவும் ஒலிக்கின்றது. சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருக்கலாம். சில நாட்களில் உப்பிய சுரப்பிகளில் சீழ் பிடித்துக் கொள்கின்றது. சீழ் கட்டியாகின்றது. அது

வெடிக்கின்றது. பிறகு விரைவான நிவாரணம் ஏற்படு கின்றது. வீக்கம் ஒரு சுரப்பியிலிருந்து மற்ற சுரப்பிக்குச் செல்லுகின்றது. உப்பிய சுரப்பிகள் சுவாசிப்பதற்கும், உணவை விழுங்குவதற்கும் தடையாகவுள்ளன.

சிகிச்சை

குழந்தையை தனித்திருக்கச் செய்யுங்கள். படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். நோயாளி வெப்பமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இடையே பஞ்சு திணித்துள்ள சிறு மெத்தையை வெப்ப மூட்டிக் கழுத்தைச் சுற்றிலும் அழுத்தமாகக் கட்டுவது பெரும் அளவில் நிவாரணம் தருகின்றது.

திரும்பத் திரும்பச் சளி பிடித்தால் தொண்டைச் சுரப்பிகளின் நோய்த் தடுப்புச் சக்தி பலவீனமாகிறது.

வேப்பங் கொழுந்துகள் ஊறிய நீரால் முடிந்த அளவு அடிக்கடி வாயைக் கொப்பளித்துச் சுத்தம் செய்விக்கவும். இது தொண்டையையும், சுரப்பிகளையும் முற்றிலும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். சிறிய அளவு வெந்நீர் எனிமா கொடுத்து மலச்சிக்கல் இல்லாதவாறு வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெந்நீரிலும் தண்ணீரிலும் தொண்டைக்கு ஒத்தடங்கள் கொடுப்பது நல்லது. வெந்நீர் ஒத்தடம் இதமாக இருக் கின்றது. வாயைத் திறந்து உள்ளே வெயில் படுமாறு செய்க. சூரிய வெளிச்சக் குளியலும் குளிக்கலாம்.

எலும்புகளைப் பிடித்துத் தேய்த்துவிடும் சிகிச்சை சிறந்த பலனைத் தருகின்றது. அது இரத்த ஓட்டத்தையும் கழிவுப் பொருள்களின் வெளியேற்றத்தையும் தூண்டிவிட்டு இயல்பான நிலைக்கு அவற்றைக் கொண்டு வருகின்றன.

சூரிய வெளிச்சக் குளியலின்போது உடம்பில் எண்ணெய் தேய்த்துவிட்டால் உடம்பு திறமையையும், உற்சாகத்தையும் பெறுகின்றது.

விழுங்குவது துன்பமாக இருப்பதனால் லேசான, தாராளமான நீராகாரம் தேவைப்படுகின்றது. உபவாசம் மிகுந்த நன்மையைத் தருகின்றது. குடிக்கத் தண்ணீர் தரவும். சிறிதளவு பழரசம் தரவும். பிறகு குழந்தைக்குப் பழ உணவையே தரவும்.

ஒரு மாறுதலுக்காக மலைப்பக்கம் அல்லது கடற்கரைப் பக்கம் செல்வது மிகுந்த நன்மையைத் தருகின்றது.

குழந்தைகளின் அஜீரணம்

வாந்தி ஏற்படுகின்றது; வயிறு விலிக்கின்றது; காய்ச்சல் அடிக்கின்றது. குழந்தை பசியை இழக்கின்றது.

காரணம், தகாத உணவு முறை, வயிற்றில் உணவுச் சுமை ஏற்றுதல், தவறான உணவு தருவது, சரியான உணவைத் தவறான நேரத்தில் தருவது, கிளர்ச்சியூட்டும் உணவுகளையும் தெளிவாகச் சமைத்த உணவுகளையும் பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு மிகையாத் தந்து சுமையாக்கி விடுகின்றார்கள்.

குழந்தை ஒவ்வொரு முறை உணவுண்ட பிறகும் வயிற்று வலியால் துன்புறுகின்றது. வயிறு பெருக்கின்றது; தொல்லை தருவதாகின்றது. குழந்தை எளிதில் கோபிக்கின்றான். வயிற்றில் வாயு நிரம்புகின்றது. வயிறு நீளுகின்றது.

கடுமையான அஜீரணம் தீராத நோயாகின்றது. நாக்கில் படலம் படிகின்றது. வாந்தி எடுப்பது மிகவும் பொதுவான அடையாளம். குழந்தை நல்ல எடையைப் பெற முடியாமல் தவிக்கின்றது; பலவீனமாகின்றது.

சிகிச்சை

முக்கியமாகச் சரியான உணவினால் அஜீரணம் குணமாகின்றது.

உணவின் அளவு குறைக்கப்பட வேண்டும். சுலபமாக ஜீரணம் ஆகும் உணவையே தர வேண்டும். வாசனையூட்டிய உணவுகள் தர வேண்டாம்.

குடிப்பதற்கு வெந்நீரும் ஆரஞ்சுப் பழரசமும் தருக. பாலில் சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழரசம் அல்லது பார்லி கஞ்சியைக் கலந்து தரவும். சிறிதளவு ஓமத்திராவகம் தருக. ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேன் கலந்த புதிய இஞ்சிச் சாற்றைத் தருக.

சிறிதளவு வெந்நீர் எனிமா அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி அளவு விளக்கெண்ணெ தந்து மலச்சிக்கலைப் போக்கவும்.

வயிற்றை மெதுவாகத் தடவி விடுவது நன்மை தரும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் வலிப்பு நோய்

வலிப்பு நோயின்போது ஞாபகம் பிசகி விடுகின்றது. உடம்பின் ஒரு பகுதி அல்லது உடம்பு முழுவதும் இழுத்துக் கொள்கின்றது அல்லது உறுப்புக்களின் வேறு அசைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதைக் காக்கை வலிப்பு என்பர். (கால், கை வலித்துக்கொள்வதால் 'காக்கை' வலிப்பு).

சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் இருக்கும் போது வலிப்பு தோன்றுவதுண்டு. இவை கடுமையாக வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை.

பற்களில் கோளாறு அல்லது குடல்களில் புழுக்கள் காரணமாகக் குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படுகின்றது.

தவறான உணவு, போதிய வெயில், புதிய காற்று இல்லாமை காரணமாகவும் குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்படுகின்றது.

ஜீரணத் தொந்தரவுகள், காக்காய் வலிப்பு நோய் அல்லது தொற்றும் இயல்புள்ள காய்ச்சலின் முதல் நிலையாகவும் வலிப்பு ஏற்படலாம்.

வலிப்பு நோய் தாக்கும்போது குழந்தை அமைதியை இழக்கின்றது; உறுப்புக்கள் இழுத்துக் கொள்கின்றன; கண்கள் நிலைகுத்திக் கொள்கின்றன; உடம்பு விரைப்பாகி விடுகின்றது. மூச்சும் ஒருகணம் நின்று போகலாம். குழந்தையின் கண்கள் அகலமாகச் சுழலத்தொடங்குகின்றன; உறுப்புக்கள் இழுத்துக் கொள்கின்றன; வாயில் நுரை பொங்குகின்றது. நோயின் தாக்குதல் மெதுவாக முடிவடைகின்றது. குழந்தை நினைவை இழக்கின்றது அல்லது களைப்பினால் தூங்கிவிடுகின்றது. தாக்குதல் குறுகிய அல்லது நீண்டகால இடைவெளிகளை உடையதாகி மீண்டும் மீண்டும் தோன்றக் கூடும்.

சிகிச்சை

குழந்தையின் சுவாசத்தைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கும் உடைகள் எல்லாவற்றையும் களைந்து விடுங்கள்.

பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு குழந்தையை வெந்நீரில் குளிப்பாட்டுங்கள். பிறகு குழந்தையைப் படுக்கவையுங்கள். குளிர்ந்த தண்ணீரில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து குழந்தையின் தலையைத் தடவுங்கள்.

சிறிய அளவில் வெந்நீர் எனிமா கொடுங்கள்.

24 மணி நேரத்திற்கு எந்த உணவும் தரவேண்டாம். பருகுவதற்கு மட்டும் வெந்நீர் தரலாம்.

பாலர் வயிற்றுப்போக்கு

மலங்கள் இயற்கைக்கு விரோதமாக நீ ர ா ன ம ா க இருக்கும் நிலைமையையே 'வயிற்றுப்போக்கு' என்ற சொல் குறிப்பிடுகின்றது. இயல்பான நிலையாகிய ஒரு நாளைக்கு ஒ ரு மு றை அல்லது இ ர ண் டு மு றை க் கு மேல் மலங்கழிந்தால் வயிற்றுப்போக்கு என்று பொதுவாகக் கூறப்படுகின்றது. இந்த இரண்டு நிலைமைகளும் பெரும் பாலும் ஒன்றுகவே நிகழ்கின்றன. மலங்கள் நீரானமாக் இருந்தால் அடிக்கடி மலங்கழியும்.

ஜீரணமாகாத அல்லது எரிச்சல் உள்ள உணவு அல்லது மிதமிஞ்சிய உணவு வயிற்றுப்போக்கை விளைவிக்கும். குடல் களில் நீண்ட நேரம் மலம் தங்கியிருந்தால், குடல்கள் செயல் படுவது மந்தமாக இருந்தால், மலங்கள் கெட்டியான கட்டிகளாகின்றன. இது இயந்திரம் போன்ற செய்கை யாலும், இது உருவாக்கும் நச்சுப்பொருள் வாயிலாகவும் கூட, குடல்களில் சளியை நிறுவலாம்.

பால் அல்லது குடிநீரால் தொ ற் று வ தா லு ம் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். வீட்டு ஈ இதனைப் பரவச் செய்கின்றது.

வயிற்றுப்போக்கு சிலசமயங்களில் வயிற்று வலியுடன் நிகழும். மலக்கழிவுக்குப் பிறகு வயிற்றுவலி நீங்குகின்றது. சில சமயங்களில் குடல்களில் வாயு நிரம்பியுள்ளது. மற்ற நிகழ்ச்சிகளில் காய்ச்சல் இருக்கின்றது.

குழந்தைகளிடம் மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படும் நோய் கோடைகால வயிற்றுப் போக்கு, குழந்தையின் மலம் மெல்லியதாகவும், பச்சையாகவும் இருக்கின்றது. சில சமயங்களில் வாந்தி தொடர்ந்து நிகழ்கின்றது.

குழந்தைகளிடம் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதற்கு வழக்கமான காரணம், ஜீரணத் தொந்தரவுகள், தவறான

உணவு, மிதமிஞ்சிய அளவில் புரத உணவுகளை ஊட்டுதல் முதலியவை. கோடைகாலங்களில் அளவுக்கு மிஞ்சிப் பழங்களை உண்பதாலும் இது பின் தொடரலாம்.

இந்தக் குறைபாட்டைப் போக்குவதற்கு முதல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது சுத்தம். உடம்பு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதா, துடைக்கும் துண்டுகள் அவ்வப்போதே நீக்கப்படுகின்றனவா, மீண்டும் தொடர்ந்து அவை உபயோகிக்கப்படுவதற்கு முன்பு கொதி நீரில் ஊற வைத்து நோய் தொற்றும் நிலை இல்லாமல் உள்ளனவா, எல்லா உண் கலன்களும் முக்கியமாக பாட்டிலும், குழலும் திருத்தமாச் சுத்தம் செய்து வைக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பவற்றைப் பற்றித் தனிக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். வெந்நீர் எனிமா தரவும். வயிற்றையும் முழு உடம்பையும் அழுத்தித் தேய்த்துவிடுவது மிகச் சிறந்த நன்மை தருகின்றது. வயிற்றின்மீது வெயில் படுமாறு செய்ய வேண்டும்.

தண்ணீரும், ஆரஞ்சுப் பழ ரசமும் தருக. அஜ்வான் தண்ணீர் பயனுள்ளது. பிறகு பார்லி கஞ்சி தருக. பால் எதுவும் தர வேண்டாம். சமைக்காத உணவையும் டின்னில் அடைத்த பாலையும் தர வேண்டாம்.

இளம்பிள்ளை வாதம்

வெளியேயிருந்து உணர்களை உள்ளே கொண்டு செல்லும் (வெப்பம், குளிர், தொடுதல் போன்றவற்றால் நிகழ்வன) நரம்புகளும், உள்ளுணர்வுகளை (கோபம் முதலியவை) வெளியே கொண்டு சென்று அறிவிக்கும் நரம்புகளும் செயலிழந்துவிட்டால் அவ்வுறுப்புக்கள் முடக்கு வாதத்தால் பீடிக்கப்படுகின்றன. அடிக்கடி உள்ளுணர்வுகளை வெளியே கொண்டு வரும் நரம்புகளே செயலிழந்துவிடுகின்றன. பிறகு அவ்வுறுப்புக்கள் அசைய முடியாமல் போகின்றன. ஆனால்

உணர்ச்சியிருக்கின்றது. உணர்வுகளை உள்ளே கொண்டு செல்லும் நரம்புகளும், வெளியே கொண்டு வரும் நரம்பு களும் பழுதுபட்டால் முழு நிறைவு முடக்கு வாதம் ஆகின்றது.

இளம்பிள்ளை வாதம் தொற்றக்கூடியது. இருமல், தும்மல் அல்லது உணவினால் அது பரவுகின்றது.

தவறான உணவே காரணம். வெண்ணெய், ரொட்டி அல்லது தீட்டிய அரிசி போன்ற, தாது உப்புக்கள் இல்லாத உணவு இளம்பிள்ளை வாதத்தை உண்டாக்குகின்றது. காய்ச்சல் இருக்கின்றது. வலிப்பும், தலைவலியும் உள்ளன. இவற்றுடன் உறுப்புக்களில் வலியும் சேர்ந்து கொள்ளு கின்றது. காய்ச்சலும் வரலாம். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு முடக்கு வாதம் வளர்ச்சி பெறுகின்றது. உடம்பின் ஏதேனும் ஒரு பகுதி, ஒரு கை அல்லது ஒரு கால் மரத்துப்போய்ப் பயன்படாது போகின்றது.

முதுகந் தண்டில் உள்ள இயங்கு சிற்றணுக்கள் மூளை யிலிருந்து சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புக்கு மூளையிலிருந்து செய்தியைக் கொண்டு செல்லுகின்றன. இவற்றை நச்சுப் பொருள் அழிந்து விடுகின்றது. நோயின் தாக்குதல் சோர் வடையும் போது ஓரளவு முன்னேற்றம் காணப்படுகின்றன.

சிகிச்சை

நோயாளி தனித்திருக்கட்டும். படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். முழு அமைதி தேவை. எலும்புகளை அழுத்தித் தேய்க்கும் சிகிச்சை முறை நன்மை தருகின்றது. குளியல்களும், பயிற்சிகளும் பலன் தருகின்றன.

உடுக்கும் உடைகளும், படுக்கும் படுக்கையும் நோய் தொற்றாமல் இருக்க வேண்டும். நோயாளி தொடர்பு கொண்டிருந்த மரச் சாமான்கள், புத்தகங்கள் முதலிய வற்றைக் கிருமிநாசினி மருந்தால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

அவற்றை வெயிலில் காயப்போட வேண்டும். பள்ளிகளை மூடிவிட வேண்டும்,

உபவாசம் நன்மை தருகின்றது. தண்ணீரும் ஆரஞ்சுப் பழரசமும் தருக. புதிய பால், பெரிய அளவு கோதுமை ரொட்டி, தீட்டப்படாத அரிசி, புதிய பழங்கள், பச்சடி, காய்கறிகள் ஆகியவற்றைக் குணமான பிறகு தரலாம். காய்ச்சல் தணிந்த பிறகு பழங்கள் தருக.

மைதா மாவு ரொட்டி, கரும்புச் சர்க்கரை, பழங் களால் அமைந்த பாகுகள், மிட்டாய் வகைகள், தீட்டிய தானியங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க.

சிறிய அளவு வெந்நீர் எனிமா தருக.

பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை அழுத்தித் தேய்த்து விடுவது நல்லது.

தட்டம்மை

இது குழந்தைப் பருவத்தில் வரும் ஒரு கொடிய நோய். வழக்கமாக இது தொத்து நோய் வடிவத்தில் ஏற்படுகின்றது. பள்ளியில் படிக்கும் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளைப் பெரும் பாலும் பாதிக்கின்றது. இது தீவிரமாகப் பரவும் தொத்து நோய்.

முதல் அடையாளங்கள்: காய்ச்சல், வறண்ட இருமல், மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டைப் புண், கண்களில் நீர் வடிதல், தலைவலி ஆகியவை.

நான்காம் நாள் சினைப்பு தோன்றுகின்றது. முதலில் கழுத்தில் தோன்றுகின்றது. பிறகு மெதுவாக உடம்பு முழுவதும் பரவுகின்றது. ஏழாவது அல்லது ஒன்பதாவது நாள் அடையாளங்கள் தணிந்து விடுகின்றன.

ஒரு முறை நோய் வந்தால், பிறகு மீண்டும் வராமல் இருக்கப் பாதுகாப்பு உடையதன்று. இது பெரும்பாலும் மீண்டும் வரக்கூடிய தன்மை உள்ளது. குளிர் இதற்கு மிகவும் அபாயகரமானதாகும்.

இந் நோயின் போது மார்ச்சளி, நிமோனியாவும், காதுகள் வீக்கமும் அபாயமானவை. மிகுந்த காற்று வீசும் இடத்திலிருந்து குழந்தையை விலக்கி வைக்கவும்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வு.

குழந்தையைத் தனித்திருக்கச் செய்யவும்.

உபவாசம் நன்மை தருகின்றது. ஆரஞ்சுப் பழரசமும், தண்ணீரும் தரவும்.

சிறிய அளவில் வெந்நீர் எனிமா தரவும். கண்களில் வெளிச்சம் படாமல் மறைக்கவும்.

உடம்பு தேறி வரும்போது பழங்கள் தரவும்.

பொன்னுக்கு வீங்கி

இந் நோயின் தன்மை, காதுக்கருகில் உள்ள உமிழ் நீர்ச் சுரப்பி வீங்கியிருக்கும்; மிகவும் வலிக்கும். இவ் வீக்கம் முக்கோண வடிவில் இருக்கும். ஒரு கன்னம் அல்லது இரண்டு கன்னங்களும் பாதிக்கப்படலாம். வீக்கம் காதுக்குச் சற்றே முன்புறம், ஆனால், காதின் கீழோ தோன்றுகின்றது. வீக்கம் மிகவும் வலியைத் தரும்; முக்கியமாகப் பற்களால் மெல்லும்போது மிகவும் வலிக்கும்.

இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வருகின்றது; சில சமயங்களில் பெரியவர்களுக்கும் வருகின்றது. இது வழக்கமாகத் தொத்து நோயாகப் பரவுகின்றது. எப்போதாவது, ஒரு பக்கம் மட்டும் பாதிக்கப்படுகின்றது; ஆனால் இரு கன்னங்களும் பாதிக்கப்படுவதே பெரும்பான்மை நிகழ்ச்சி. இந் நோய் இரண்டாம் முறை வருவது மிகவும் அரிது.

இது ஆபத்தை விளைவிப்பது மிகவும் அரிது; ஆயினும் இது தீவிரமாகத் தொற்றுகின்றது; பள்ளிகளில் குழந்தை களிடமிருந்து மற்ற குழந்தைகளுக்கு வேகமாகப் பரவு கின்றது. தவறான உணவும், தவறான வாழ்க்கையுமே இதற்குக் காரணம்.

வழக்கமாகச் சிறிது காய்ச்சல் இருக்கும். ஓரிரு நாட்களுக்குப் பிறகு, சுரப்பிகள் வீங்கியிருப்பதை நன்றாகப் பார்க்கலாம். ஒரே சமயத்தில் இரண்டு சன்னங்களும் ஒன்றாகப் பாதிக்கப்படலாம் அல்லது ஒரு கன்னம் வீங்கிய பிறகு ஓரிரு நாட்கள் கழிந்த பிறகு மற்றொரு கன்னமும் வீங்கியிருக்கும்.

நோய் ஒவ்வொரு கன்னத்திலும் ஒரு வாரம் வரையிலும் நீடிக்கும்.

இத்துடன் ஒரு சிக்கல் ஏற்படுவதுண்டு; பெண்களுக்கு மார்புகளிலும் கருப்பைகளிலும் வீக்கம் ஏற்படும்; ஆண்களுக்கு விந்துப் பைகளிலும் வீக்கம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். விந்துப்பைகளின் வீக்கம் தணியும் காலம் பத்து நாட்கள் ஆகும். அது வரையிலும் நோயாளி படுக்கையிலேயே இருக்கவேண்டும். வீக்கம் முற்றிலும் தணிந்த பிறகு ஒரு வாரம் வரையிலும் நோயாளி தனித்திருக்க வேண்டும்.

வெந்நீர் எனிமாவினால் மலச்சிக்கலை நீக்கவும்.

உபவாசம் இருக்கவும். ஆரஞ்சுப் பழரசமும் தண்ணீரும் பருகவும். இரண்டுமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். கசகசா விதைகளை ஊறவைத்த வெந்நீரால் வீக்கத்தை அடிக்கடி கழுவவும்.

வேப்பந்தழைகள் ஊறிய நீரால் வாயைக் கொப்புளிக்கவும்.

எலும்புருக்கி நோய்

குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களில் இதுவும் ஒன்று. இதனால் குழந்தைகளின் எலும்புகள் மிருதுவாக இருக்கும். உடல்நலம் மிகுந்த குழந்தைகளின் எலும்புகளோ மிகவும் உறுதியாக இருக்கும்.

பிறந்த நாள் தொட்டே பொருந்தா உணவை ஊட்டுவதே இதற்குக் காரணம். குழந்தைக்கு இயற்கையான உணவு ஊட்டவில்லை; மூடிவைக்காத உணவுகளையும் இறுக வைத்த பால் முதலியவற்றையும் அதிக அளவில் ஊட்டி விடுகின்றனர். வெயில்படாமையும் புதிய காற்று இன்மையும் இதற்குத் துணைக்காரணங்கள்.

வறட்சி மிகுந்த நாட்டுப் புறங்களில் போதிய அளவு காற்று வீசுவதில்லை; மக்களும் வெயிலில் வேலை செய்யும் வாய்ப்பைப் பெறுவதில்லை. பொருந்தா உணவே எல்லா வற்றுக்கும் பொதுவான காரணம்.

இது உணவின் பற்றுக் குறையால் உண்டாகும் நோய். வளரும் குழந்தைகள் வைட்டமின் 'D' போதாமையால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். எலும்புகள் ஒழுங்காக வளர்ச்சி பெறவும் வலிமைபெறவும் சுண்ணும்புச் சத்தாகிய தாது உப்பு தேவைப்படுகின்றது. சிறியசிறிய அளவுகளில் வைட்டமின் D-யின் உதவியில்லாமல் உடம்பு, உணவு களிலிருந்து இந்த உப்பைக் கிரகிக்கவும், பயன்படுத்தவும் முடியாது. உடம்பு தானகவே இதை வெயிலின் உதவியால் தயார் செய்து கொள்ளவும் முடியும். பாலிலும், வெண்ணெயிலும் இந்த வைட்டமின் மிகுதியாகக் கிடைக்கின்றது. உணவில் வைட்டமின் சத்துக்கள் பொருந்தியிருக்கவில்லை யென்றால், மிகுந்த அளவில் வெயில் கிடைக்காத இடத்தில் குழந்தை வாழ்கின்றது என்றால், தேவையாகவுள்ள குறைந்த அளவுக்கும் கீழே சுண்ணும்புச் சத்தை கிரகிக்கும் நிலை வந்துவிடுகின்றது. இது நடைபெற்றால் வளர்ச்சி குன்றுகிறது; எலும்புகள் மிருதுவாகின்றன; வளைந்து விடுகின்றன.

நோயின் ஆரம்ப காலத்தில் காணப்படும் மிகவும் பொதுவான அடையாளங்கள்; தலையில் வேர்த்தல், இரவில் அமைதியின்மை, மலச்சிக்கல், காலதாமதமாகவும் குறைகளுடனும் பற்கள் முளைத்தல், விலா எலும்பு வளைதல் ஆகியன. தலை சதுரமாகவும், தட்டையாகவும் இருக்கின்றன.

குழந்தையின் உடல் எடை குறைகின்றது. நடக்கக் கற்றுக்கொள்வதில் பின்தங்கியுள்ளான்; பிற்காலத்தில் கால்கள் வெளிப்பக்கம் வளைந்தனவாகலாம் அல்லது முழங்கால்கள் இடித்துக்கொள்ளுமாறு குறுகிவிடலாம். விலா எலும்புகள் ஊனம் அடையலாம். மார்ப்புக்கூடு குறுகலாக உள்ளது. முதுகந்தண்டு கூனியுள்ளது. குழந்தை அடிக்கடி ஆத்திரப்படுகின்றது. வயிறு பானை போல் உள்ளது.

சிகிச்சை

ஒழுங்கான உணவு, புதிய காற்று, சூரிய வெளிச்சத்திலும், காற்றிலும், மூழ்குதல் ஆகியன அவசியம். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் புகட்ட வேண்டும். எண்ணெய் மிகுந்தனவும், சத்துக்கள் மிகுந்தனவும் ஆகிய உணவுகளை மித மிஞ்சிய அளவில் குழந்தைக்குத் தர வேண்டாம். இத்தகைய உணவு அதன் ஜீரணத்தைச் சீர்குலைத்துவிடும்.

பால், பாலாடை போன்ற வைட்டமின் சத்துள்ள உணவைக் குழந்தைக்குத் தரவும். ஆரஞ்சுப் பழரசம் தருக. புதிய பழங்களின் சாற்றையும், பச்சைக் காய்கறிகளின் சாற்றையும் உணவுடன் சேர்ப்பது மிகுந்த அனுகூலமாக இருக்கும். மாவுச் சத்துள்ள உணவுகளைக் குறைக்கவும்.

அதிகாலையில் கதிரவன் ஒளியில் குழந்தையை அழைத்துக் செல்லவும். உடம்பில் வெயில்படுமாறு செய்க; ஓரிரு மணி நேரங்களுக்குக் கடுகெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை உடம்பு முழுவதும் நன்முகப்பூசித் தேய்த்துவிடவும்.

நோய் குணமாகி வரும்போது குழந்தை நடப்பதைக் கட்டுப்படுத்துக. உடம்பையும் உடம்பின் உறுப்புக்களையும் தாங்கக்கூடிய சிம்புகளையும் பிற கருவிகளையும் பயன் படுத்துக. இதனால் குழந்தை எலும்புகள் வளைகின்ற அபாய மில்லாமலும், ஊனம் உறுப்பு அபாயமில்லாமலும் இயங்க முடிகின்றது; இவ்வாறு இல்லையெனில் அந்த அபாயங்கள் பெரும்பாலும் நிகழலாம்.

பற்கள் முளைக்கும்போது உண்டாகும் தொல்லைகள்

குழந்தையின் வாயில் முதலில் தோன்றும் பற்கள் கீழ்த்தாடையில் நடுவில் முளைக்கும் இரண்டு பற்களாக இருக்க வேண்டும். பிறந்த ஏழாம் மாதத்தில் அவை தோன்றுகின்றன. ஆனால் பல குழந்தைகளுக்கு, முக்கிய மாக எலும்புருக்கி நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்குப் பற்கள் முளைப்பதில் காலதாமதமாகலாம். இரண்டாம் ஆண்டு நிறையும்போது எண்ணிக்கையில் இருபதாக உள்ள பால்பற்கள் முற்றிலும் வளர்ந்திருக்க வேண்டும்.

ஏழாம் ஆண்டில் பால்பற்கள் தளர்வடைந்து ஒவ்வொன்றாக விழுகின்றன. இவற்றிற்குப் பதிலாக நிலையான நிரந்தரமான முப்பத்திரண்டு பற்கள் முளைக் கின்றன.

முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில் குழந்தையைத் தாக்கும் எந்த ஒரு நோயும் பற்கள் முளைப்பதையே காரணமாகக் கொண்டுள்ளதென்று கூறப்படுகின்றது. குழந்தை அச்சத் துடனும், ஈறுகளைத் தேய்த்துக்கொண்டும் இருப்பதாகக் காணப்பட்டால் பற்கள் முளைக்கின்றபோது ஏற்படும் வலியினால் துன்புறுகின்றது என்று அறிவிக்கும் ஓர் அடையாளம் ஆகும்.

பற்கள் முளைத்தல் என்பது பற்கள் முளைக்கும்போது கூடவே வாயில் உண்டாகும் அரிப்பின் நிலைமையாகும்.

குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு, இருமல், தோலில் கொப்புளங்கள் ஆகியவற்றுடன் வலிப்பும்கூட உண்டா கின்றது. பற்கள் நிறுவப்பட்டுள்ள ஈறுகளின் மேற் பகுதியைத் தொடர்ந்து தேய்த்துக் கொண்டே இருப்பதனுல் அரிப்பு உண்டாகின்றது.

பற்கள் முளைக்கும்போது குழந்தை எரிச்சல் மிகுந்தவனு கின்றுன்; ஜீரணக் கோளாறுகள் அல்லது நரம்புக் கோளாறு களுக்கு மிக எளிதில் இடம் அளிக்கின்றுன்.

ஒழுங்கான உணவின் பற்றுக்குறை; வைட்டமின், சுண்ணும்புச் சத்துக்களின் பற்றுக்குறை, வளர்ப்பு முறையில் சுகாதாரமின்மை ஆகியவையே குழந்தையின் பாதிப்புக்கள் பலவற்றுக்கும் மிகப்பெரும் காரணங்களாகும். பற்றுக் குறைகளையும் பிழைகளையும் கண்டு பிடித்துச் சரிப்படுத்த வேண்டும்.

சிகிச்சை

கடிப்பதற்காக உறுதியான ரப்பர் வளையம் அல்லது இது போன்ற ஏதேனும் ஒரு பொருளைக் குழந்தைக்குத் தருக. அவனுடைய பொது உடல்நலம், உணவு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துக.

வாயில் நீரொழுகுதல், பற்கள் முளைப்பதற்குரிய அடையாளம். ஈரம் ஊடுருவாத துணியை மோவாய்க் கட்டையில் சேர்த்துக்கட்டுக. அதன் கீழ் சாதாரணத் துணி இருக்கட்டும். இரண்டையும் அடிக்கடி மாற்றுக. அவை சுத்தமாக உள்ளனவா என்று கவனத்துடன் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

உணவிலும், பொது சுகாதாரத்திலும் ஒழுங்கான முறைகளின்படிக் குழந்தையை வளர்த்து வந்தால் எந்த விதமான தொல்லையும் ஒரு சிறிதும் இன்றி அவனுக்குப் பற்கள் முளைக்கும்.

தவறான உணவு, தவறான கவனிப்பு ஆகியவற்றின் காரணமாகவே பற்கள் முளைக்கும்போது குழந்தைகளுக்குத் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன.

ஈறுகளை நன்கு துலக்க வேண்டும். பற்களை நாள்தோறும் துலக்கக் குழந்தைக்குக் கற்றுத்தாருங்கள். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தாய் குழந்தையின் பற்களைத் தேய்த்துச் சுத்தமாகக் கழுவி விடவேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடனே செய்யும் முதல் காரியம் இதுவாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

நூல் புழுக்கள்

மனித உடம்பில் பல்வேறு வகையான புழுக்களும் வாசம் செய்ய முடியும். வழக்கமாக அவை புழு முட்டைகள் வடிவில் உணவுடன் உண்ணப்படுகின்றன. ஜீரணப் பாதையில் அவை குஞ்சு பொரிக்கப்படுகின்றன; தம்மை விருந்து பேணுபவராகிய மனிதரின் உணவை அங்கே உண்டு அவை வாழ்கின்றன. இப்புழுக்கள் குடல்களில் உள்ள ஊட்டச்சத்தின் கணிசமான அளவை உண்ணக்கூடும்; இதனால் பொது உடல் நலத்தைச் சீர்குலைத்து இரத்தச் சோகை, எடை இழப்பு முதலியவற்றிற்குக் காரணமாகலாம்.

மிகவும் பொதுவான புழுக்களில் ஒன்று நூல் பூச்சி; இது வழக்கமாகக் குழந்தைகளைப் பாதிக்கின்றது. இது அவ்வப்போது மலத்தில் காணப்படுகின்றது; தோற்றத்தில் வெள்ளை நூலின் சிறிய துணுக்குகள்போல இருக்கும். இது அரை அங்குலம் நீளமாக இருக்கும்.

இது குறிப்பாக இரவு நேரத்தில், ஆசன வாயிலைச் சுற்றிலும் மிகுந்த எரிச்சலையும் நமைச்சலையும் விளைவிக்கின்றது. இது இங்கு துளையிட்டு முட்டைகளை இடுகின்றது; இதனால் சங்கடத்தையும் சகிக்க முடியாத தினவையும் உண்டாக்குகின்றது. இந்த நமைச்சல் காரணமாகப் படுக்கை ஈரமாகின்றது.

உணவை உண்டு முடித்த சிறிது நேரத்திற்குள்ளாகவும் உணவை உண்ணும் ஏக்கம் உண்டாகின்றது; மலச் சிக்கலும் வயிற்றுப் போக்கும் மாறி மாறி உண்டாகும். சுவாசத்தில் நாற்றம் இருக்கும்; கண்களின் கீழ் கருவளையம் ஏற்படும்; நகங்களைக் கடித்தல், மூக்கைச் சொறிதல், தூக்கத்தில் பற்களைக் கடித்தல், ஆத்திரம், அச்சம், அமைதியின்மை, எரிவது போன்ற வலி, பசியின்மை, வலிப்பு, நரம்புகள் இழுத்துக் கொள்ளுதல் முதலியன உண்டாகும். குழந்தைக்குத் தீய கனவுகள் தோன்றுகின்றன.

குடல்களில் உள்ள இந்த ஒட்டுண்ணிகளுக்குத் தவறான உணவே பாதுகாப்பளிக்கின்றது. சக்கைகளும் நச்சுகளும் குடல்களில் தடைகளாகத் தங்கிவிடுகின்றன.

சிகிச்சை

முற்றிலும் தூய்மையே முதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாகும். ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தை சுத்தமான உடைகளை உடுக்கவேண்டும். சுத்தமான விரிப்புகளில் ஒவ்வோர் இரவும் உறங்கவேண்டும்.

கரும்புச் சர்க்கரை, பழங்களின் கூழ், வெண்ணெய், பாலேடு, எண்ணெய், மிட்டாய்வகைகள் ஆகியவற்றைச் சிறிது காலத்திற்குத் தவிர்க்க வேண்டும். சிறிது காலத்திற்குக் குழந்தைக்குப் பழ உணவு தருக. அவனுக்குக் காய்கறிகள், பழங்கள், ரொட்டி தருக.

ஒரு தேக்கரண்டியளவு உப்பைச் சிறிதளவு வெந்நீரில் கரைத்து மலக் குடலில் செலுத்துக. இவ்வாறு மூன்று நாட்களுக்கு அதிகாலை நேரங்களில் செய்க. நூல் பூச்சிகள் எல்லாவற்றையும் இது நீக்கிவிடும்.

வெந்நீர் எனிமா தருக. தண்ணீரில் ஒரு சிட்டிகை மூக்குப்பொடி அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மர எண்ணெயைக் கலக்கவும்.

2 அல்லது 3 கராம் கமலா மருந்து புழுக்களை வெளியேற்ற மிகவும் உதவுகின்றது.

கக்குவான் இருமல்

இதைப் பேயிருமல் என்றும் கூறுவர். இது ஒரு தொத்து நோய்; சுவாசப் பாதையில் உள்ள சவ்வு போன்ற மெல்லிய சுவரில் சளியுடன் கூடியது. இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வருகின்றது; வாழ்க்கையில் ஒரு தடவைக்கு மேல் வருவது மிகவும் அரிது. இழுப்புடன் கூடிய இருமல் அடிக்கடி தொடர்ந்து இடைவிடாது வருவதனால் இது தன்னைப் புலனாக்குகின்றது. இதைத் தொடர்ந்து வாந்தி ஏற்படுகின்றது.

மார்புச் சளியாக இது தொடங்குகின்றது; ஆனால் இருமல் அதிகரிக்கின்றது; இழுப்பு நோயுடன் சேர்ந்து வரத் தொடங்குகின்றது. லேசான காய்ச்சல், மூக்கு ஒழுகுதல், கண்களில் வீக்கம் ஆகியவை ஆரம்பகால அடையாளங்கள். தவறுதல் இல்லாத ஓக்காள சப்தம் இரண்டு வாரங்களில் அல்லது பத்து நாட்களில் கேட்கின்றது. இது தொடங்கிய உடனே ஒவ்வொரு இருமலின் இழுப்பும் 'ஓய்' என்ற ஒலியுடன் முடிகின்றது; இது மூச்சை உள்ளிழுக்கும் ஒரு விசித்திரமான சப்தம்.

இது ஒரு வயதிலிருந்து நான்கு வயதுக்குள் தோன்றுகின்றது; பத்து வயதுக்குப் பிறகு மிகவும் அரிதாகத் தோன்றுகின்றது. சுவாசத்தினாலும், உடையினாலும் இது பரவுகின்றது.

இதில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன:— 1) சளி பிடிக்கும் நிலை. 2) இழுப்புடன் கூடிய நிலை. 3) இறங்கு முகமாகும் நிலை.

சிலருக்கு ஒரு நாள் முழுமையும் ஏற்படக்கூடிய திடீர் வலிப்புகள் ஒரு முறை அல்லது இரு முறை நிகழக்கூடும்; மற்றவர்களுக்கோ ஒரே ஒரு மணி நேரத்துக்குள் பல தடவைகள் நிகழக்கூடும். தாக்குதல்கள் இரவில் கடுமையாக உள்ளன. இரண்டு வாரங்களுக்கு இது அதிக அளவில் அதிகரிக்கின்றது; அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு அதே நிலையில், மேலும் அதிகரிக்காமல் உள்ளது; பிறகு மெதுவாகத் தணிந்துவிடுகின்றது. இந்த நோய் நான்கு வார காலம் நீடிக்கின்றது.

கக்குவான் இருமலுக்குக் காரணம் தீட்டியனவும் தாது உப்புக்கள் நீக்கியனவுமாகிய உணவுகளைக் குழந்தைகளுக்கு மிதமிஞ்சி உண்பிப்பதும்; போதிய அளவு புதிய பழங்களும். காய்கறிப் பச்சடிகளும் இல்லாமையுமே யாகும்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். குழந்தை தனித்திருக்க வேண்டும். நோயாளியை வெப்பமாக வைத்திருங்கள். அவனுடைய பொது உடல் நலத்தில் மிகவும் கவனம் செலுத்துங்கள். குளிர் காற்றுப் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளைப்பூண்டின் சாற்றில் தேனைக் கலந்து தொண்டை, முன் தொண்டை ஆகிய பகுதிகளில் கெட்டியாகப் பூசுங்கள். வெள்ளைப்பூண்டின் சாற்றில் தேனைக் கலந்து தண்ணீர் சேர்த்துப் பல துளிகள் தருக. காய்ச்சிய கடுகெண்ணெயை நெஞ்சில் தேய்த்துவிடுங்கள். எண்ணெயில் சிறிதளவு உப்பைச் சேருங்கள். வெந்நீரில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து உடம்பைத் துடைத்துவிடவும். கதிரவனுடைய ஒளிக்கதிர்கள் குழந்தையின் தொண்டை மீதும் முகத்தின் மீதும் படட்டும். நாள் தோறும் வெந்நீர் எனிமா தருக.

உணவு லேசானதாக, ஆனால் ஊட்டச் சத்துள்ளதாக இருக்கட்டும். பருகுவதற்கு ஆரஞ்சுப் பழ ரசமும், தண்ணீரும் தருக. மென்மையான உபவாசம் நன்மை தரும். பால், சோறு, வித்துக்கள் தர வேண்டாம். நாள் தோறும் இரண்டு தடவைகள் பழங்களைத் தரவும்.

நோயாளி பயன்படுத்திய கைக் குட்டைகள், மற்ற உடைகள் எல்லாவற்றையும் கிருமிகள் இல்லாதவாறு சுத்தப் படுத்த வேண்டும்; மற்றவர்களின் உடைகளிலிருந்து தனியாகப் பிரித்தெடுத்துத் துவைக்க வேண்டும்.

குணமாகித் தேறிவரும்போது குழந்தை திறந்த வெளியில் இருக்கட்டும். காற்றின் மாறுதலுக்காக மலைப் பக்கம் அல்லது கடற்கரைப்பக்கம் சென்று தங்குவது மிகுந்த நன்மையைத் தருகின்றது. குளிர்ந்த காற்றைத் தவிர்க்க மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும்; புதிய காற்று மிகவும் முக்கியமானது.

அத்தியாயம் — இருபது

பெண்களுக்கு வரும் நோய்கள்

இறைவன் பெண்களிடம் ஒப்படைத்துள்ள சிறப்பான கடமை, குழந்தைகளைப் பெறுவதும் அவர்களை வளர்ப்பது மாகும். பெண்கள் உடல் நலமும் வலிமையும் வாய்ந் திருந்தாலன்றி அவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ள, சுறுசுறுப்புள்ள குழந்தைகளைப் பெறமுடியாது. பெண்களின் இயல்பான குணம் நாணம். அவர்கள் தங்கள் நோய்களை மற்றவர் களிடம் தெரிவிப்பதை இது தடுக்கின்றது. தங்களால் சகித்துக்கொள்ள முடியாத நிலைக்கு முற்றிப்போனுல்தான் தெரிவிக்க முற்படுகின்றனர். ஆதலால் பெண்கள் அனைவரும் தங்கள் பெண்பாலுக்கே உரிய குறிப்பிட்ட நோய்களைப் பற்றிய அறிவைப் பெறுவது மிகவும் அவசியம். பள்ளி களிலும், கல்லூரிகளிலும் பயிலும் மாணவிகளுக்கு இத்தகைய அறிவு போதிக்கப்பட வேண்டும். இது அவர்களுக்கு நோய்களை முளையிலேயே கிள்ளி எறியவும், நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணவும் உதவும்.

பெண்களுக்கு வரும் முக்கியமான நோய்கள் மூன்று வகைப்படும்.

1. மாத விலக்குப் பற்றியவை.
2. பிரசவ காலத்துக்கு உரிய குறிப்பிட்ட நோய்கள்.
3. குழந்தை பிறந்த பிறகு ஏற்படும் கோளாறுகள்

இவற்றுள் மாதவிலக்கு நோய்கள் மிகவும் முக்கிய மானவை. இவற்றைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்தால், மற்றவகை நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. மாத விலக்கு ஆரம்பமாவது வளரும் பருவத்தில் மிகவும் முக்கிய மானதாகும். பெண்கள் இயற்கை வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தால், உடல் நலம், உடல்நல நூல்கள் பற்றிய விதி களைக் கடைப்பிடித்து வந்தால், நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்புக்கள் மிகமிகக் குறைவாகவே இருக்கும்.

பெண்களின் உடல் நலத்திற்குச் சில குறிப்புக்கள்

1. பெண்கள் இறுக்கமான நாடாக்களையும், இறுக்கமான உடைகளையும் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில் இவை இரத்த ஓட்டம் தாராளமாகப் பாய்வதைத் தடுக்கின்றன; உடம்பின் மிகவும் முக்கியமான உறுப்புக்களை அனுவசியமான அழுத்தத்துக்கு ஆளாக்குகின்றன.

2. உடல் நலமில்லாதபோது தேனீர், காப்பி, கோக்கோ முதலியனவும், குளிர்ப்பானங்கள் முதலியனவும் ஆகிய கிளர்ச்சியூட்டும் பானங்கள் எல்லாவற்றையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

3. மாதவிலக்கு நாட்களில் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. இத்தகைய நாட்களில் திரைப்படங்களுக்குச் செல்வதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

5. இயற்கையான பொலிவையும் அழகையும் பெறுவதற்கு அவர்கள் இயற்கையையே சார்ந்திருக்க வேண்டும். அழகு சாதனப் பொருள்களையும், நறுமணம் ஊட்டிய எண்ணெய்களையும், பூச்சுக்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. தங்கள் நேரத்தில் பெரும் பகுதியைக் காற்றோட்டமுள்ள இடங்களிலும், திறந்த வெளியிலும் கழிக்க வேண்டும்.

7. நாள்தோறும் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். யோகாசனப் பயிற்சிகள் மிகவும் விரும்பத்தக்கவை; ஆனல் பேறு காலத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

8. முடிந்தால், அவர்கள் அதிகமான அளவில் பச்சைக் காய்கறிகளையும், பாலையும் பழங்களையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

9. அவர்கள் முன்நேரத்தில் படுக்கச்சென்று முன் நேரத்தில் விழித்தெழ வேண்டும்.

10. அவர்கள் பள்ளித் தேர்வுகளைப் பற்றியோ அல்லது குடும்பச் சிக்கல்களைப் பற்றியோ அனுவசியமான கவனம் செலுத்தி அதிகமாகக் கவலைப்படக் கூடாது.

11. அவர்கள் ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசம் இருக்க வேண்டும் அல்லது வாரம் ஒரு நேரம் உணவை உண்ணுமல் இருக்க வேண்டும்.

12. மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் அவர்கள் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடவேண்டும். அல்லது மலத்தை இளகவைக்கக் கூடிய மென்மையான காய்கறியை உட்கொள்ள வேண்டும்.

13. மாதவிலக்கு நாட்களில் போதிய ஓய்வு அவசியம்.

மாத விலக்குக் கோளாறுகள்

உடல் நலம் உள்ள பெண்களுக்கு மாத விலக்கு மிகவும் சொற்பமாகவும், ஒவ்வொரு மாதமும் ஒழுங்காகவும் ஆகும். இது பெரும்பாலும் பௌர்ணமி நாள் அல்லது அதற்கு மிகவும் சமீப நாளன்று நிகழும்; உடல் நலம் பரிபூரணமாக உள்ளது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறி யாகும் இது. மாதவிலக்கில் ஒழுங்கின்மை, அல்லது அதிக அளவில் விலக்காதல் அல்லது வழக்கமில்லாத நாட்களில் ஏற்படுவது, உடல் நலக் குறையின் அடையாளமாகும். மாத விலக்கு அடங்கி விட்டால் அது மிகவும் ஆபத்தான நிலைமையாகும். மாத விலக்கு ஒழுங்காக ஏற்படுவது அமாவாசைக்குப் பக்கமாக இருந்தால் அதுவும் உடல் நலக் குறைவின் அடையாளமாகித் தீராத நோயை விளைவிக்கும். மாதவிலக்கில் ஒழுங்கின்மையும் வலியும் இருந்தால் அதுவும் தீராத கடுமையான நோயாகும்.

தீராத நோய்கள் குணமாவதற்குக் காரச் சத்துள்ள பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், பால் ஆகியவை மிகவும் அவசியம். கடுமையான நோய்கள் நீங்குவதற்கு உபவாசம் தேவைப்படுகிறது. அடங்கிப்போன மாத விலக்கு வெளிப்படுவதற்குப் பப்பாளிப்பழம் சிறந்த மருந்தாகும். வெறும் வயிற்றில், கனிந்த பழத்தைப் பாலுடன் அல்லது பாலின்றி உண்ண வேண்டும். பழத்தைச் சமைத்துக் காய் கறியாகவும் உண்ணலாம். எல்லா நோய்களுக்கும் வெந்நீரில் இடுப்புக் குளியல் குளிப்பது உதவியாக உள்ளது. இடுப்புக் குளியலைப் பல தடவைகள் குளித்தால் அது மிகவும் நன்மையைத் தருகின்றது. உணவுக் கட்டுப்பாடும் மிகவும் அவசியம்.

மாதவிலக்கு நின்று போதல்

மாதவிலக்கு நிற்பது என்பது பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் நிகழும் இயல்பான மாத விலக்கு நின்று விடுவதாகும்.

இரத்தச் சோகை, கவலை, வருத்தம், அச்சம், தீவிரமாக உணர்ச்சி வசப்படல், கருப்பை சரியாக உருவாகாமை, காசநோய், கருப்பை இடம் மாறியிருத்தல், கடுமையான காய்ச்சலுக்குப் பிறகு ஏற்படும் பலவீனம், தீவிரம் மிகுந்த அஜீரணம், நீரிழிவு ஆகிய யாவும் மாத விலக்கு நின்று போவதற்குக் காரணங்களாகும்.

பொருந்தா உணவு, மிதமிஞ்சிய கடுமையான உழைப்பு புதிய காற்று இல்லாமை, உடம்பு பலவீனமாவதற்குரிய அனைத்துக் காரணங்கள் ஆகிய உடலின் எடை இழப்பை விளைவித்து முடிவில் மாத விலக்கு நின்று போகச் செய்கின்றன.

மாத விலக்காவதற்கு ஓரிரு நாட்களுக்கு முன்பு வழக்கத்துக்கு மாறாகத் தலைகுளித்துச் சளி பிடித்துக்கொள்வதும், குளிர் பிடித்துக் கொள்வதும், மாதவிலக்கு பல மாதங்களுக்கு நின்று போகக் காரணமாகலாம்.

கருவுற்றுள்ள காலங்களிலும் குழந்தைக்குப் பால் புகட்டும் காலங்களிலும் மாதவிலக்கு நின்று போகின்றது. இது இயற்கையுடன் பொருந்தியுள்ளது. இதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை. மாத விலக்கு நின்று போவதனுல் பெண் கருவுற்றிருப்பாள் என்று யாரும் கருத வேண்டிய தில்லை.

விலக்கு தடைப்பட்டால் தலைவலி, களைப்பு, அடி வயிற்றிலும், முதுகிலும், இடுப்பிலும் நோவு, முகம் சிவத்தல் ஆகியவை உண்டாகின்றன.

மாத விலக்கு நின்றுபோனதைக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுவதற்கு முன்பு, காரணத்தைச் சரியாக ஆராய்ந்து கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை

காரணத்தை நீக்குக.

பொது உடல் நலம் பற்றிக் கவனம் செலுத்துக. மாத விலக்கு நின்று போனதற்கு இரத்தச் சோகை காரணமாக இருந்தால் இரத்தத்தின் தரத்தையும், அளவையும் அபி விருத்தி செய்க. தக்காளிப் பழங்கள், திராட்சைப் பழங்கள், பசலைக் கீரை ஆகியவற்றைத் தாராளமாக நோயாளிக்குத் தருக.

உடலமைப்பில் குறைபாடு இருப்பின் அதைச் சரிப் படுத்த வேண்டும்.

மாத விலக்கு நின்று போக உணர்ச்சிவசப்படல் காரணமாக இருந்தால் அமைதியும், ஓய்வும் தேவை. இட மாறுதல் மிகுந்த நன்மையைத் தரும். கிளர்ச்சி பெறச் செய்தல், மித மிஞ்சிய மனச் சிரமம், படிப்பு முதலிய எல்லா வற்றையும் சிறிது காலத்திற்கு நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

மாத விலக்கு இயல்பாக ஏற்படும் நாளில் இடுப்புக் குழியில் நோவு ஏற்பட்டால் அடிவயிற்றின் மீது வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். ஆளிவிதையின் மாவையும் வைத்துக் கட்டலாம்.

செழுமையான ஆரோக்கியமான உணவு, வெது வெதுப்பான நீரில் குளித்தல், வெந்நீரில் இடுப்புக் குளியல், வெந்நீரில் பாதக் குளியல், உடற் பயிற்சி ஆகியவை மிகுந்த நன்மையைத் தரும்.

மிரோபாலன், பழங்கள், பழப்பாகுகள், கோதுமை ரொட்டி ஆகியவற்றிலும், உடற்பயிற்சிகளாலும் மலச் சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

ஏனைய இயற்கை மருந்துகள்

1. ஒரு வாரத்திற்குப் பழங்கள் உணவு.
2. இக் காலத்தில் நாள் தோறும் ஒரு முறை எனிமா.
3. மற்றொரு வாரத்திற்குப் பாலும், பழங்களும் உணவு.
4. உலாவி வருதல் அல்லது சில உடற்பயிற்சிகள்.
5. 2 அல்லது 3 தோலா எள்ளை வெல்லத்துடன் உட்கொள்ளல்.

நுண்ணுயிர் இயைபு மருந்துகள்

காலையில் கல்கார்பாஸ் 3x.

நாள் தோறும் இரண்டு முறை அல்லது மூன்று முறை வெந்நீரில் மேக்னஸ்பாஸ் 3x.

பெரும்பாடு

பெரும்பாடு என்பது மித மிஞ்சிய அளவில் விலக்கு இரத்தம் வெளியேறுவதாகும். இது பெரும் அளவில் நிகழும் மாத விலக்கு. பேச்சு வழக்கில் இதனைத் தீட்டு, இரத்தப் பெருக்கு என்பர்.

28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை 3 நாட்கள் மாத விலக்கு வழக்கமாக இருக்கின்ற ஒரு பெண் 20 நாட்களுக்கு ஒருமுறை 4லிருந்து 6 நாட்கள் வரை மாத விலக்கு இருக்கத் தொடங்கினால் அவளுக்குப் பெரும்பாட்டுத் தொல்லை உள்ளதென்று அறியலாம்.

மாத விலக்கு அல்லாத நாட்களிலும், ஒழுங்கீனமாக இடைவெளி நாட்களில் விலக்கு இரத்தம் மிகுதியாக வெளியேறுதல் பெரும்பாடு ஆகும். இதற்கும் மாத விலக்கு நாட்களுக்கும் சம்பந்தம் இல்லை.

பெரும்பாட்டைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது. உடனே அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சையைச் செய்ய வேண்டும்.

பெரும்பாடு, கருப்பையில் ஏதோ ஒரு தவறு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைக் காட்டுகின்ற அடையாளம்.

தவறான உணவுப் பழக்கங்களாலும்; தவறான வாழ்க்கை முறைப் பழக்கங்களாலும் உடம்பில் நச்சுப் பொருள் தேங்கியுள்ள நிலைமையால் பெரும்பாடு உண்டாகின்றது.

தசைகளாலும், திசுக்களாலும் அமைந்த சிறு கட்டிகள் காரணமாகப் பெரும்பாடு உண்டாகலாம். சில சமயங்களில் அது கருப்பையில் ஏற்பட்டுள்ள எரிச்சல் அல்லது நோயின் அடையாளமாக இருக்கின்றது. இதற்குரிய சில காரணவகை: இரத்தச் சோகை, சிறு நீரகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கம், கல்லீரல் நோய்கள், காச நோய், அதிக அளவில் உள்ள இரத்தக் கொதிப்பு, சொறி நோய், இருதய நோய்,

கருப்பை இடம் மாறியிருத்தல், குழந்தை பிறந்ததைத் தொடர்ந்து அல்லது குறை பிரசவத்தைத் தொடந்து ஏற்பட்ட வீக்கம், கருப்பை நோய், சவாரி, நடனம், மித மிஞ்சிய புணர்ச்சி முதலியவையாக இருக்கலாம்.

சிகிச்சை

பெரும்பாடு ஓர் அடையாள நோய் அன்று. ஆதலால் காரணத்தைக் கண்டறிக. காரணத்தை நீக்குக.

முழு அமைதியுடன் படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். நோயாளியின் பொது உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்துக.

ஆகாரம் குறைவாக இருக்க வேண்டும். பார்லி கஞ்சி, பழங்கள், பழரசம் தருக.

மது எந்த வடிவிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

சூடான பானங்கள் இரத்த வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கலாம். ஆதலால் குளிர்பானகள் தருக.

உடை லேசாக இருக்க வேண்டும்.

படுக்கையறை காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்க.

உபவாசம் நன்மை தரும்.

சக்தி மிகுந்த தேனீர், காப்பி, மிட்டாய் வகைகள், ஊறுகாய்கள், வியஞ்சனங்கள், குழம்புகள், சர்க்கரை, விலையுயர்ந்த கேக்குகள், இட்லி, தோசை முதலிய மாவுப் பண்டங்கள், கனிகள், பாலேடு, கன உணவுகள், கொழுப்புணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பீச்சாங் குழலில் படிக்காரம் கலந்த புண் கழுவும் நீரை நிரப்பிப் பெண் குறியில் குழலின் மூக்கு வழியாகச்

செலுத்தலாம். அவசியமானுல் சுத்தமான கிருமி நாசினி யாகிய துவர்ப்பு மருந்தில் நனைத்த சல்லடைத் துணியால் பெண் குறிவாசலை அடைத்து விடுக.

அடிவயிற்றின் மீது குளிர்ந்த தண்ணீர், ஈர மண், அல்லது பனிக்கட்டி, மாவுக்கட்டு பயன்படுத்துக.

அசோர்கமித்ர மருந்து தருக.

பேதி மருந்தைத் தவிர்க்க.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை வெள்ளைப் பூண்டு தருக.

மற்ற மருந்துகள்

1. குளிர் நீரில் இடுப்புக் குளியல்.
2. குளிர் நீரில் தொட்டிக் குளியல்.
3. பழங்கள் மட்டும் அமைந்த உணவு.
4. கருப்பையின் வாயில் ஈரப்பட்டி.

நுண்ணுயிர் இயைபு மருந்துகள்

1. பெர்ரம்பாஸ் 3X.
2. காலிமர் 3X.
3. மேக்பாஸ் 3X வலியும் இருந்தால்.

சூதக வயிற்று வலி

சூதக வயிற்று வலி என்பது நோவு மிகுந்த மாத விலக்கு. அது நிம்மதியின்மை மட்டும் என்பதிலிருந்து வேதனை மிகுந்த வயிற்றின் திருகுவலியுடன் சோர்வடைந்து பலவீனமாவதும் வாந்தியெடுப்பதும் வரையில் வேறு படலாம்.

உடம்பில் நச்சுப்பொருள்கள் தேங்குவதால் இது உண்டாகின்றது. இத் தேக்கம் தவறான உணவு முறை, பொதுவில் தவறான வாழ்க்கை முறை, நரம்புத் தளர்ச்சி, கருப்பையில் வீக்கம், இரத்தம் தேங்கிக் கட்டியாதல், கருப்பை நோய்கள், கருப்பையில் மடிப்பு ஏற்பட்டிருத்தல், அல்லது கருப்பாதை குறுகியிருத்தல், கருப்பையில் கோழை இரத்தச் சோகை, முழங்கால் வீக்கம், கீல் வாதம் முதலியவற்றால் உண்டாகின்றது.

அடையாளங்கள் : அடி வயிறு இளகியும் வலி மிகுந்தும் இருக்கும், முக்கியமாகப் பிட்டமும் தொடையும் சேரும் இடத்தில் வலி மிகுதியாக இருக்கும். முதுகு வலி, இடுப்புக் குழியில் பாரம் இருப்பது போன்ற உணர்வு அல்லது பாரத்தைத் தாங்குவது போன்ற உணர்வு, கால்கள் வரைக்கும் நீள்கின்ற வலி, பெரும்பாலோர்க்குக் கருப்பை உள்ள பகுதிகளில் திருகு வலி நிலவும். வலி மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் அருவருப்பு, வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, சிறுநீர் கழிக்கத் திடீரென்ற விருப்பம், சிறுநீர் கழிப்பதில் நோவு ஆகியன ஏற்படும். இந்த அடையாளங்கள் மாதவிலக்கு காலத்துக்கு முன்பு சில மணி நேரங்களில் அல்லது சில நாட்களில் ஏற்படும். மாத விலக்குக்கு மூன்று நாட்கள் முன்னதாக வலி ஏற்பட்டால், தொல்லைக்குரிய இடம், கரு உண்டாகும் பைகள், விலக்குக்குச் சிறிது நேரத்துக்கு முன்பாகத் தோன்றினால் தொல்லைக்குரிய காரணம் கருப்பை சுருங்குவதால் இருக்கலாம். விலக்கின் பின்னும் வலி தொடர்ந்தால் கருப்பையின் சில பகுதிகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

சிகிச்சை

படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம்.

அடி வயிற்றின் மீது வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணியால் கட்டுப் போடவும்.

மலச்சிக்கல் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

எதிர்பார்க்கும் மாத விலக்குக்கு முன்பு மூன்று நாட்கள் வரையில் உடம்பில் எந்த வகையிலும் ஈரமும், குளிரும் படாமல் தவிர்க்கவும். வலி தொடங்கும் ஆரம்பத்தில் வெந்நீர்க் குளியல் நன்மை தரும்; வலியையும் நீக்கும். இடுப்பிலும் வயிற்றின் மீதும் வெந்நீர்ப் பையை வைக்கவும். வெந்நீர் நிரம்பிய தொட்டியில் உட்காரவும். (வெந்நீரில் இடுப்புக் குளியல் அல்லது வெந்நீர் தொட்டிக் குளியல்).

அடி வயிற்றுக்கும், இடுப்புக்கும் ஒத்தடம் தருக.

இடை நேரங்களில் திறந்த வெளியில் ஒழுங்கான மிதமான உடற் பயிற்சிகளைச் செய்க.

காலந் தாழ்ந்து செய்வனவும், அகால நேர உணவுகளையும் தவிர்க்க.

நெல்லை இடித்து உமி நீக்குவதும், அறைகளைப் பெருக்கு வதும் ஒழுங்கான பயிற்சிகளாகும்.

உடம்பின் பகுதிகளைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வெந்நீரைப் பயன்படுத்தவும்.

பால், பழங்கள், பழரசங்கள், பார்லி கஞ்சி தரவும்.

திருமணமும், குழந்தைப் பேறும், வேதனை மிகுந்த மாத விலக்கின் எல்லா வகைகளையும், நிலைமையையும் குணப்படுத்திவிடுகின்றன.

பச்சை 'உலாத் கம்பல்' — இதன் பச்சை வேர்களின் சாறு மாத விலக்கை நிச்சயப்படுத்த உதவுகின்றது. மாத விலக்கு தொடங்குவதற்கு ஒரு வாரம் முன்பு நாள் தோறும் மூன்று தடவைகள் உட்கொள்ளத் தொடங்கி மாத விலக்கு நாட்களிலும் தொடர வேண்டும். பச்சை பேர் கிடைக்க வில்லையென்றால் காய்ந்த வேருடன் இனிப்பைச் சேர்த்தும் உண்ணலாம். காய்ந்த வேரைத் தூள் செய்து கொள்க. ஒரு பங்கு தூளுடன் நான்கு பங்கு சர்க்கரை சேர்க்கவும்.

இதைத் தண்ணீரில் கலக்கவும். இது மாத விலக்கைத் தூண்டிக் கருப்பையைப் பலப்படுத்தும் ஊட்டச் சத்து மருந்தாகும்.

நுண்ணுயிர் இயைபு மருந்துகள்

1. மேக்னஸ்பாஸ் 3 × வலி இருந்தால்.

2. கல்கர்பாஸ் 3 × தடுப்பு மருந்து — மாத விலக்கு ஆரம்பமாவதற்கு முன்பு, இது தீங்கற்றதாகவும், ஊட்டச் சத்து மருந்தாகவும் கூட இருப்பதனுல் இதை நாள் தோறும் உட்கொள்ளலாம்.

வெள்ளை வெளியேறல்

வெள்ளை வெளியேறுதல் என்பது கருப்பாதை வழியாகப் பால் போன்ற வெள்ளை வெளியேறுவதற்குரிய பெயர். இது பெண்கள் பலரின் அனுபவமாக இருக்கின்றது. பேச்சு வழக்கில் இதனை 'வெள்ளைகள்' என்பர்.

இதன் நிறம் வெண்மையாக அல்லது மஞ்சளாக இருக்கலாம். இதன் அளவு கொஞ்சமாக அல்லது நாள் தோறும் பல அவுன்சுகளாக இருக்கலாம்.

இதன் மூல காரணம் எப்போதுமே, தவறுன உணவு முறைகளின் விளைவால் உடம்பில் தேங்கிவிடும் நச்சுப் பொருள்களின் நிலைமையேயாகும். தீராத மலச்சிக்கலால் இது இன்னும் அதிகமாகின்றது. ஜீவாதாரச் சக்தியைக் குறைத்துவிடும் இயல்பு எதனுலாவது ஏற்பட்டால் அது இந்த நோயைத் தூண்டி விடுகின்றது. இரத்தச் சோகை, கருப்பையில் நீண்ட நாள் நீடித்துள்ள வீக்கம், கருப்பை இடம் மாறியிருத்தல், மித மிஞ்சிய புணர்ச்சியால் இரத்தம் முதலியவை ஒரே இடத்தில் தேங்கியிருத்தல். அடிக்கடி குழந்தை பெறுதல், கருப்பையின் வாயில் புண் ஏற்பட்டிருத்தல், கருப்பையில் அல்லது அருகே உள்ள பகுதிகளில் கட்டிகள், மேக வெள்ளை நோய் முதலியனவும் வெள்ளை வெளியேற்றத்துக்குக் காரணம் ஆகலாம்.

வெள்ளை வெளியேறுதல் என்பது, பொதுவான உடல் நலத்தைப் பொறுத்த ஒரு நோய். உடல் நலம் பலவீன மாகும்போது இது ஏற்படுகிறது.

கருப்பாதை வழி வெளியேற்றம், ஏதோ ஒரு தவறு உள்ளது என்பதைக் காட்டுகின்றது. கூச்சம் காரணமாக எந்த ஒரு பெண்ணும் அறிவுரையை நாடு வதைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது. சிகிச்சை மிகவும் சிரமம் உள்ளதாக ஆகும் வரையில் காலம் தாழ்த்துவதை விட ஆரம்ப நிலையிலேயே சரிப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

சிகிச்சை

சிகிச்சையின் குறிக்கோள் உடல் நலத்தைச் சீராக்கு வதாகும். உடற்பயிற்சியும் புதிய காற்றும் அவசியம். தேக சுகாதாரம் பற்றிக் கண்டிப்பான கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

வெந்நீர் எனிமாவினால் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் வைத்துக் கொள்ளவும். திறந்த வெளியில் தங்குக.

தெளிந்த சூடான வெந்நீரால் அல்லது சூடான வேம்பின் நீரால் பீச்சாங்குழல் வாயிலாகப் பெண் குறியில் செலுத்திக் கருப்பாதையைக் கழுவவும். இதன் அளவு குறைந்தது 2 பைன்ட் (கால் காலன்) இருக்க வேண்டும். நாள்தோறும் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை ஒழுங்காகப் பயன்படுத்தி வரவேண்டும். மிகவும் கவனத்துடன் உறுப்பைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

தொட்டிக் குளியலும், குளிர் நீர்க் குளியலும் நன்மை தருகின்றன.

அதிகாலை நேரத்தில் சூரிய வெளிச்சத்தில் மூழ்கவும்.

பழங்களும், பச்சடிகளும் நலம் தரும்.

3 அல்லது 4 நாட்களுக்குப் பழங்கள் மட்டுமே உணவாகக் கொள்க. பழமும், பாலும் ஒத்துக் கொண்டால் ஒரு வாரத்திற்கு இவற்றையே உணவாகக் கொள்க.

கேக்குகள், மாவுப் பண்டங்கள், கனிகள், மைதா மாவு ரொட்டி, சர்க்கரை, மிட்டாய் வகைகள், கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகள், டின்களில் அடைத்த உணவுகள், இறைச்சி, சக்தி மிகுந்த காப்பி, தேனீர், வியஞ்சனங்கள், ஊறுகாய்கள், காரசார உணவுகள், குழம்புகள், புகைபிடித்தல் ஆகிய வற்றை விட்டு விடுக.

2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு உபவாசம் இருக்கவும்.

மற்ற மருந்துகள்

1. குளிர்ந்த நீரின் ஈரப்பட்டி.
2. பழங்கள் உணவு.
3. ஒரு நாளைக்கு இரு முறை ¼ தோலா நெய்யுடன் ஒரு வாழைப்பழம்.
4. இரவில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு மஞ்சள் தூளுடன் அதே அளவு சர்க்கரை கலந்து உட் கொள்க.

நுண்ணுயிர் இயைபு மருந்துகள்

கல்கர்பாஸ் 6× காலையில்

பெர்ரம்பாஸ் 6× மாலையில்.

நரம்புத் தளர்ச்சி (ஒருவகை இழுப்பு) நோய்

இது சிறுமிகளையும், இளம் பெண்களையும் தாக்கும் நரம்புத் தளர்ச்சி நோய். 15-லிருந்து 30-வயது வரை உள்ளவர்களுக்குப் பொதுவாக இந்த நோய் வருகின்றது. கிரேக்க மொழியில் கருப்பையைக் குறிக்கவுதவும் சொல்லிலிருந்து (HUSTERA) இந்நோயின் பெயர் (HYSTERIA) ஏற்பட்டது.

இது விளக்கிச் சொல்ல முடியாத ஒரு நிலைமை அல்லது பல நிலைமைகளின் தொகுதி. ஏனெனில் இதன் காரணம் நரம்பு மண்டல அமைப்பில் எங்கிருந்து மாறுதலை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதை அறிய முடியவில்லை.

தாழ்வு மனப்பான்மையே நோயின் அடையாளங்கள் பலவற்றுக்கும் காரணமாக உள்ளது. மற்றொருவருடைய யோசனை உடனே நோயைக் குணப்படுத்தி விடுகின்றது. நரம்பு மண்டல அமைப்பின் சில பகுதிகள் மித மிஞ்சிய அளவில் பணி செய்தமையால் அல்லது சில பகுதிகள், செய்ய வேண்டிய தம் பணியைச் செய்யாமையால் இந்த நோய் தோன்றுகின்றது.

நோய்க்குரிய சிறப்பான குணங்கள்

மனமறிந்து வஞ்சிக்கும் ஓர் இயல்பு இந்த நோயின் சிறப்புக் குணங்களில் ஒன்றாக அமைகின்றது. நோயாளி சுகவீனமாக இருப்பது போல் பாசாங்கு செய்யும் குற்றத்தை அவசரப்பட்டு அவர் மீது சுமத்தக் கூடாது. நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ள நோயாளியிடம் கருணை காட்ட வேண்டும். அவனுடைய முறையீடு தெளிவற்றதாக இருப்பினும், ஓர் ஆண் அல்லது பெண்ணுக்கு வரும் வேதனைமிகுந்த, தெளிவாகத் தெரியும் எந்த ஒரு நோயையும் போலவே அதுவும் உண்மையாகும். நோய் உண்மையாக இப்பதாகக் கருதி அடையாளங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். உடல் நலம் குன்றியிருப்பதுபோல் நோயாளி நடிப்பதாக நீங்கள் கருதக் கூடாது. நோயாளியின் மனத்தில் நோய் உண்மையாகவே நிலவுகின்றது; அதன் வேதனைகளும் உண்மையாகவே உணரப்படுகின்றன.

நரம்புத் தளர்ச்சிக்காளான ஒரு நோயாளி தன்னால் நடக்க முடியவில்லை என்று கூறினால் அவளுடைய பாதம் மரத்துப் போயிற்று. ஊசியால் குத்தியபோது அவளுக்கு வலிக்கவில்லை. பல மாதங்கள் கழிந்த பிறகே அவளால் நடக்க முடிந்தது.

ஓர் இளம் பெண் தன்னை யாரோ கத்தியால் குத்திவிட்டதாகக் கூறினாள். தனக்குக் காயம் ஏற்பட்டதாக அவள் குறிப்பிட்ட உடம்பின் பகுதியிலிருந்து இரத்தம் பொங்குவதை அவள் உண்மையாக உணர்ந்தாள்.

பூப்பும் பருவம் தொடங்குவதும் வாழ்வில் மாறுதல் ஏற்படுவதும் நரம்புத் தளர்ச்சிக்குரிய அடையாளங்களுடன் நிகழ்கின்றன. இது பரம்பரை வியாதி. இதற்குரிய காரணம் உடம்புக்குப் போதிய ஊட்டச்சத்து இல்லாமை, சோம்பல், ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை மிதமிஞ்சி உண்பது, அதிர்ச்சி, அச்சம், மித மிஞ்சிக் களைப்படைவது அல்லது காதலில் தோல்வியாக இருக்கலாம்.

தம் சொந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவோ அல்லது தாம் விரும்பும் சில லாபங்களைப் பெறவோ தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் சித்தப்பிரமை பிடித்தாற் போல் நடந்துகொள்ளும் நிகழ்ச்சிகளையும் இக்காலத்தில் இந்த நோயின் பெயரால் குறிப்பிடுகின்றனர்கள்.

அடையாளங்கள்

நோயாளிக்குக் குடலில் வாயுத் தொல்லை, முகஞ் சிவத்தல், விக்கல், இருதயம் அடித்துக்கொள்வது, மூச்சு அடைத்துக்கொள்வதுபோல உணர்தல், பேச முடியாமை முதலிய தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன. உடம்பின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் நோவு இருக்கலாம். உண்மையான நோய்க்குரியன போன்ற அடையாளங்களை மிகவும் விரிவாக நோயாளி விளக்குவார். நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ள ஒரு பெண் உண்மையான நோய் எதுவும் தனக்கு இல்லாமலே, குடல் வீக்கம் நோய்க்குரிய அல்லது கருப்பையில் உள்ள வீக்கத்துக்குரிய அல்லது தொண்டையில் உள்ள வீக்கத்துக்குரிய அடையாளங்களைக் காட்டக்கூடும். மூட்டுகளில் விறைப்பு, சிறுநீர் அடைப்பு, அன்னக்குழாயின் துவார அடைப்பு ஆகியவை எல்லாம் நரம்புத்தளர்ச்சியை புலனுக்குபவையாகும்.

வலிப்பு தோன்றலாம் அல்லது தோன்றுமலும் இருக்க லாம். உறுப்புக்களில் வலிப்பும் இழுப்பும் ஏற்படுகின்றன. நோயாளிக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியாதபடி சிரிப்பு வரும் அல்லது கட்டுப்படுத்த முடியாதபடி அழுகை வரும். மிகப் பெரிய கிளர்ச்சி தூண்டப்படுகின்றது. அவள் மிகவும் எரிச்சலடைகின்ருள். காரணமில்லாமலே கோபித்துக்கொள்ளும் மனப்பான்மை அவளுக்கு இருக்கின்றது. மனம்போன போக்கில் அவள் நடந்து கொள்ளுகின்ருள். சில சமயங்களில் அவள் மூர்க்கத்தனம் அடைந்து தனக்குப் பணிவிடை செய்பவர்களுக்குத் தொல்லை தருகின்ருள்.

நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ள ஒரு நோயாளி மற்றவர்களின் அனுதாபத்தைப் பெறுவதற்காகத் தாமே ஒரு நோயைப் படைத்துக்கொள்ளக் கூடும். குண்டூசிகளை அல்லது ஊசிகளை அவள் தசையில் குத்திக் கொள்ளக் கூடும் அல்லது விழுங்கக் கூடும். அவள் உணவை உண்ண மறுத்துவிட்டுத் திருட்டுத்தனமாகப் பிறகு உண்ணுவாள். உணவை உண்ண மறுத்துவிட்டு ஆரோக்கியமற்ற உணவு எதையேனும் கேட்பாள். சில நாட்களுக்கு அவள் பட்டினி கிடப்பாள். சில நாட்களுக்கு அவள் ஏராளமாக உண்பாள். அவள் ஒரு பந்து தொண்டையை அடைத்துக் கொண்டது போலவும், தன்ஞல் உண்ண முடியவில்லை போலவும் உணருவாள். அவள் பட்டினி கிடந்து பலவீனமடைகிருள்.

நோயாளி உண்மைக்கும், நேர்மைக்கும் மாருக இருக்கக் கூடும். நினைவு இழப்பு, வாய் பேசாமை, முடக்கு வாதம், வலியை உணரும் சக்தியிழப்பு ஆகியவை ஏற்படலாம். யாரும் எதுவும் சொல்லாமலே, அவள் தன்னை மற்றவர்கள் மரியாதைக் குறைவாக நடத்துவதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுகின்ருள். ஆண் பாலார் தன் மீது காதல் கொண்டிருப்பதாக அவள் கற்பனை செய்து கொள்ளுகின்ருள். அபகீர்த்தி உண்டாக்கும் புரளிகளை அவள் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கின்ருள்.

சிகிச்சை

நோய் கடுமையாக இருப்பின் படுக்கையில் ஓய்வு அவசியம். உடம்புக்குப் பொதுவான உற்சாகத்தைக் கொடுப்பது அவசியம். நோயாளியிடம் மிகவும் கருணை காட்டுங்கள். அவளுடைய உறவினர்கள் அவளுக்கு விரோதமாக இருக்கின்றார்கள் என்ற அவளுடைய உணர்வைப் போக்குங்கள். அவளிடம் இரக்கம் காட்டுங்கள்; ஆனால் உறுதியாக இருங்கள். சில சமயங்களில் கொஞ்சம் கண்டிப்பான சொற்கள் தேவைப்படலாம். காரணம் காட்டி வழிப்படுத்தல் நல்ல பலன்களைத் தருகின்றன.

நோயாளியை ஏதேனும் வேலையைச் செய்து கொண்டு இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்; தோட்ட வேலை மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும்.

தெளிவான எளிய உணவு தருக. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். மாத விலக்கு நாட்கள் தள்ளிப் போகாமல் இருக்குமாறு கவனித்துக்கொள்ளவும்.

பெருங்காயம் கலந்த காய்கறிகள், மிளகு ரசம் பயன் படுத்துக. இது மிகவும் பலன் தருகின்றது.

அவள் அடிக்கடி குளிக்கட்டும். தலையிலும், மார்பிலும் ஒரு வாளி குளிர்ந்த நீரை விரைவாக ஊற்றவும். இது சிறந்த பயன் தருகின்றது. இது மந்திர சக்தியைப்போல் செயல்படுகின்றது.

முதுகந்தண்டின் மீது பீச்சாங்குழலால் குளிர் நீரையும் வெந்நீரையும் பாய்ச்சவும்; இது நரம்புகளின் பொதுவான உற்சாகத்தைப் பெருக்குகின்றது.

உடம்பை அழுத்தித் தேய்த்துவிடுவது நன்மை தருகின்றது.

வெப்பக்கதிர்ச் சிகிச்சை தருவதாயின், ஒளிக்கதிர் வயிற்றின் மீது பொருத்தி அதன் மேல் நீல நிறம் அல்லது பச்சை நிறம் உள்ள கண்ணாடியை வைக்கவும்.

வலிப்பு வரும்போது அவளுடைய உடையைத் தளர்த்தவும். காற்று விசிறவும்; அவளுடைய முகத்தில் குளிர்ந்த நீரை வீசியடிக்கவும். விரல் நுனிகளைத் தேய்த்து விடவும். சுட்ட இறகுகளின் புகை நாசித் துவாரங்களில் படச் செய்யவும்.

சிரமம் மிகுந்த மூளை வேலையை நோயாளி செய்யக் கூடாது. கடினமான தேர்வுகளை அவள் எழுதக்கூடாது.

மாறுதல் நலம் தரும். முன்பின் அறிமுகமில்லாதவர் களிடையே புதிய சூழ்நிலையில் அவளை வைத்திருக்கவும். வீட்டிலிருந்து அவளை அப்புறப்படுத்தி ஒரு மருத்துவ மனையில் சேர்த்து முழுமையான தனிமையை ஏற்படுத்தவும். அமைதி மிகுந்த சூழ்நிலைகளில் உறுதியான, ஆனால் இரக்கமுள்ள ஒரு தோழியின் கவனிப்பில் அவளை வைத்திருங்கள். நோயாளியின் மீது மித மிஞ்சிய கருணையைக் காட்ட வேண்டாம். கொடுமையாகவும் நடத்த வேண்டாம். இயற்கை மருத்துவர் அவளுடைய நம்பிக்கையைப் பெற வேண்டும். அவள் உடல் நலங் குன்றியது போல் பாசாங்கு செய்கிறாள் என்றும், அது அவளுடைய தவறு என்றும் தாம் கருதுவதாக அவர் அவள் நினைக்கும்படிச் சிறிதும் இடம் தரலாகாது. அவளுடைய நோய் நிலைக்கு அவர் தகுந்த விளக்கம் தருவதுடன் விரைவில் குணமாகிவிடுவாள் என்ற நம்பிக்கையையும் அவர் தர வேண்டும்.

அத்தியாயம் — இருபத்தியொன்று

கருவுறலும் மகப்பேறும்

பெண்ணின் முட்டையுடன் ஆணின் விந்து சேர்ந்து ஊட்டம் பெறுவதனுல் கருவுறல் நிகழ்கின்றது. வழக்கமான முதல் அடையாளம் மாதவிலக்கு நின்றுபோவது. கருவுற்ற ஆரம்ப மாதங்களில் சில சமயங்களில் காலே நேரக் காய்ச்சல் இருப்பது போன்ற உணர்வு உண்டாகும் அல்லது காலே நேரத்தில் உண்மையாக வாந்தி ஏற்படும். கருவளர்ச்சி நிறைவுறும் காலம் இயல்பாக 40 வாரங்களாகும்.

எல்லாம் நலமாக நடைபெறுகின்றனவா என்பதை ஒழுங்காகச் சரிபார்ப்பது முக்கியம். கருவுற்ற பெண்ணுக்கு உணவு, பொது சுகாதாரம் முதலியவை பற்றிய அறிவுரை தேவைப்படலாம்; அப்போதுதான் கரு வளரும் காலத்தில் அவள் தன் உடல் நலத்தை நன்கு பேண முடியும்.

தாய் தந்தையின் முக்கியமாகத் தாயின் மனநலம் உடல்நலம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே குழந்தைகளின் எதிர்கால உடல்நலமும் மகிழ்ச்சியும் அமைகின்றன.

பேறு காலச் சுகாதாரம், நாட்டின் நலத்தையும் நாட்டின் சகிப்புச் சக்தியையும் பெருக்க எடுத்துக் கொள்ளும் எல்லா முயற்சிகளிலும் மிகவும் முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது.

கருவுற்றுள்ள பெண் தன் வயிற்றில் மிதமிஞ்சிய உணவுச் சுமையை ஏற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. பசியின் ஒவ்வொரு சபலத்திற்கும் அவள் இடம் கொடுக்கக் கூடாது.

கருவுற்ற காலத்தில் முதற் பாதி காலத்தில் பயணம் செய்வது பாதுகாப்பானது. கரு வளர்ச்சி நிறைவு பெறும் கடைசி நான்கு வாரங்களில் நீண்ட பயணங்கள் செய்வது தகுந்ததன்று..

தாயாகப் போகும் பெண் அமைதியான வாழ்வை நடத்தவேண்டும். சச்சரவுகள், நலங்கெடுக்கும் கிளர்ச்சிகள் முதலிய எல்லாவற்றிலிருந்தும் முற்றிலும் விடுபட்டிருக்க வேண்டும். அவள் கடமைகளைக் கவனிக்கலாம்; ஆனால் மிதமிஞ்சி வேலை செய்யக் கூடாது.

உடல் நலம் இல்லாத ஆண்களும் பெண்களும் மீண்டும் தங்கள் தங்கள் உடல் நலத்தை முற்றிலும் பெறும் வரையில் திருமணம் செய்துகொள்ளக் கூடாது. முதிர்ச்சியடைவதற்கு முன்பே மணப்பதும், நலமற்ற மனத்தோடும் உடலோடும் கருவுறலும் உடல் நலமில்லாத, பலவீனமான குழந்தைகளைப் பெறுவதற்குக் காரணமாகின்றன.

கருவுற்றால் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தாயின் உடல் நலத்தை மிகவும் கவனத்துடன் பேணிவர வேண்டும். தாயாகும் பெண்ணைச் சரியாக நடத்தவேண்டும். இவற்றைப் பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருப்பது தாயின் மரணத்தையும் குழந்தையின் மரணத்தையும் குறைக்கும்.

குழந்தையையும் தாயையும் நன்கு கவனித்துப் பாது காப்பது மிகமிக முக்கியம். வருங்காலச் சந்ததி தாய்மார் களின் கருப்பைகளில் தங்கியுள்ளது. தாயாகும் பெண்களும், அவர்களைக் கவனிக்கும் பொறுப்பில் உள்ளவர்களும் பேறு காலத்தில் செய்ய வேண்டியவை பற்றியும், தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றியும் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கருவுற்ற பெண்ணின் உணவு சுத்தமுள்ளதாக, ஊட்டச் சத்துள்ளதாக, எளிய, சாத்துவீக, சுலபமாக ஜீரணம் ஆகக் கூடியதாக, அளவாக இருக்க வேண்டும். பாலில் உள்ள சுண்ணும்புச் சத்தின் காரணமாக அவள் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒரு பைண்ட் பால் பருக வேண்டும். சுண்ணும்புச் சத்துள்ள காரணத்தால் பாலேட்டையும் அவள் உட்கொள்ள வேண்டும். கருப்பையில் உள்ள சிசுவின் எலும்புகள் வளர்ச்சி பெறுவதற்குச் சுண்ணும்புச் சத்து தேவைப்படுகின்றது.

சிசுவின் சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் வளர்ச்சிக்காக இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளும் முக்கியம். காய், கீரைகள் இலைகள் மிகுந்த காய்கறிகள், முக்கியமாகப் பசலைக் கீரை, தண்ணீரில் வளரும் பச்சடிச் செடி ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டும்; ஏனெனில் இவற்றில் இரும்புச் சத்து உள்ளது. கருவுற்ற பெண்ணுக்கு வைட்டமின் சத்துக்களும் மிகவும் முக்கியம். இவை பால், பாலாடை, வெண்ணெய், கோதுமை ரொட்டி, புதிய காய்கறிகள், பழங்கள், முக்கியமாக ஆரஞ்சுப் பழங்கள், எலுமிச்சம் பழங்கள், கேரட்டுகள், உருளைக் கிழங்குகள், தக்காளிப் பழங்கள் ஆகியவற்றில் கிடைக்கின்றன.

மிதமிஞ்சிய கார சாரங்கள், உப்புகள், வாயுவையும் பித்தத்தையும் உண்டாக்கும் உணவுப் பொருள்கள் ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

காய்கறிகள், பழங்கள் இவை போன்றவை அடங்கிய தகுந்த உணவினால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒழுங்காகக் குளித்து வருவதனால் தோலை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பின் இரவில் விழித்திருத்தல் கூடாது, உடை சுலபமான தாக இருக்க வேண்டும்.

தாயாகப்போகும் பெண் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்; ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் பழக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அவள் மருந்து எதையும் உண்ணக் கூடாது.

எப்போதும் இயற்கையான, குழந்தைப் பிறப்பை ஊக்குவியுங்கள்.

சிறுநீர் கழிப்பது சொற்பமாகவும் வேதனையாகவும் இருந்தால் அடிவயிற்றுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

ஆளி விதையின் மாவை வைத்துக் கட்டுவதும் பயன் தரும்.

தாயாகும் பெண்ணைப் பாதுகாத்தல்

மருத்துவ அறிவியலின் முன்னேற்றத்தால் தாயின் மரணமும் சிசுவின் மரணமும் கணிசமான அளவில் குறைந்துள்ளன. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பு தாயைப் பாதுகாத்தல் என்பது தானே ஒரு குறிக்கோள் ஆகாது. ஆனால் பாதுகாப்பாகக் குழந்தை பிறப்பது என்ற குறிக்கோளை அடைவதற்கு அது ஒரு வழியாக உள்ளது.

கருவுற்றிருத்தல் ஆராய்ந்து அறியப்பட்டவுடனே, தாய், அரசு வசதி செய்து தந்துள்ள தாயாகும் பெண்ணுக்குரிய சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் செல்லுமாறு அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும். இது சாத்தியம் இல்லை யென்றால், குறைந்தது, அவளது முன்னேற்றத்தை ஒரு மருத்துவர் அல்லது அனுபவம் மிகுந்த ஒரு மருத்துவச்சி கண்காணித்து வரவேண்டும். கருவுற்ற நாளிலிருந்து ஐந்து மாதங்கள் வரையில் மாதந்தோறும், எட்டாம் மாதம் வரை இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறையும், பிறகு குழந்தை பிறக்கும் வரையில் வாரந்தோறும் வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுமாறு அவளுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

தாயாகும் பெண்ணின் நம்பிக்கையைப் பெறுவதும், அவள் இயல்பான முன்னேற்றம் பெற்று வருகின்றாள் என்று அவளை உணரச் செய்வதும், பாதுகாப்புக் கரங்களில் இருக்கின்றோம் என்று அவளை உணரச் செய்வதும் மிகவும் முக்கியம்.

வழக்கமான பரிசோதனையின்போது பின்வரும் கருத்துக் களைக் கவனத்துடன் கருத வேண்டும் :-

1. அவளுடைய முன்னைய குழந்தைப்பேற்று வரலாறு (அப்படி ஏதும் இருந்தால்), இயற்கையாக அமைந்ததா, அல்லது இயற்கைக்கு விரோதயாக அமைந்ததா?

2. தற்போதைய வரலாறு: அவளது ஜீரணநிலை, கழிவுகளை வெளியேற்றும் நிலை, அதாவது காலை நேரக் காய்ச்சல் உள்ளதா? கழியும் சிறுநீரின் அளவு முதலியன. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரத்த நிலையைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். இரத்தச் சோகை இருப்பின் அதற்குச் சிகிச்சை தரவேண்டும்.

மேக நோய் இருப்பின், தாயின் பாதுகாப்புக்காகவும் சிசுவின் பாதுகாப்புக்காகவும் அதைக் குணப்படுத்த வேண்டும்.

நரம்பு மண்டல நிலை, மன நிலை, உறக்கம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இரத்தக் கொதிப்பும், எடையும் சிறுநீரின் அளவு மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் அது கருவுற்ற பெண்ணைப் பாதிக்கின்ற, காரணம் தெரியாத ஒரு காய்ச்சலின் நிச்சயமான அடையாளம். இதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

3, இடுப்புக் குழியின் குறுக்களவுகளைக் கவனமாக அளந்தறிவது மிகவும் முக்கியம். இடுப்புக் குழியின் வழியாகக் குழந்தையின் தலை சுலபமாகக் கடந்து வருமா என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

4. இன்னும் மிகவும் முக்கியமானது என்னவெனில், கருப்பையில் உள்ள குழந்தையின் நிலையையும் இடுப்பு அமைப்பின் நிலையையும் கண்டறிவதாகும். பிரசவத்தை நடத்துவதற்கு முன்பு ஒழுங்கான முன்னெச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்ள இது உதவியாக இருக்கும்.

தாயாகும் பெண்ணுக்கு அறிவுரை

முதன் முதலாக, மிகவும் முக்கியமானது, பிரசவம் மிகவும் பாதுகாப்பாக அமையும் என்று அவளை நம்பச் செய்வதாகும். சிறு சிறு நோய்கள் பற்றி அவளை அச்சுறுத்த வேண்டாம். மாறாக, ஒழுங்கான நடவடிக்கை எடுத்துக் கொண்டால் கால்கள் வீங்குதல் முதலிய சிறு சிறு அடையாளங்கள் தணிந்து விடும் என்று அவளுக்கு உறுதியளிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வழியையும் பின்பற்றி அவளுடைய மனக் கவலையைப் போக்க வேண்டும்.

உணவு

அது எளிய, லேசானதாக, ஊட்டச்சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பெண் தன்னுடன் சேர்த்துத் தன் குழந்தையையும் தாங்கவேண்டியிருப்பதனாலேயே அதிக அளவு உண்ணவேண்டிய தேவை இல்லை என்று அவளுக்குத் திட்டமாக அறிவிக்க வேண்டும். சத்துள்ள அதிக அளவு உணவு, அகால உணவுகள், மிதமிஞ்சிய புரதங்கள் யாவும் விரும்பத்தக்கவையன்று. சத்துள்ள மாவுப் பொருள்களை மிகவும் அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும். உணவில் மிகுந்த அளவில் பழங்கள், கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், கணிசமான அளவு பால் ஆகியவை அடங்கியிருக்க வேண்டும். உணவில் வைட்டமின் சத்துக்கள் சமநிலையில் உள்ளனவா என்று கவனிப்பது நல்லது. சுத்தமான புதிய தண்ணீரைத் தாராளமாகத் தரவும்.

பயிற்சி

லேசான, மிதமான பயிற்சி எப்போதும் நன்மை தரும். பளுமிகுந்த, சிரமம் மிகுந்த வேலையையும் தீவிரமான பயிற்சிகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதுடன் கர்ப்பிணிப் பெண் கர்ப்ப காலம்

முழுவதும் திறந்த வெளியில் ஒழுங்காக உலாவி வருமாறு அறிவுறுத்தப்படுகின்ருள். மோட்டார் வாகனங்களில் நீண்ட பயணங்கள் குறிப்பாகப் பழுதுற்ற பாதைகளில் நீண்ட பயணங்கள் செய்வது விரும்பத்தக்கதன்று.

உடை

உடை லேசாகவும் தளர்த்தியாகவும் இருக்கவேண்டும். முடிந்தால் உடைகள் இடுப்பைச்சுற்றி இருப்பதைக் காட்டிலும் தோள்களிலிருந்து தொங்க விடப்படலாம்.

பற்களின் பாதுகாப்பு

தேய்ந்த பல்லைச் சுற்றியும் ஈறுகளில் சீழ்பிடித்தல் முதலிய பல் வியாதிகள், கர்ப்ப காலத்தில் திசுக்களின் அழிவுக்கு வழிவகுக்கும், எனவே பற்களை நன்கு கவன முடன் துலக்க வேண்டும்.

மார்புகளின் பாதுகாப்பு

அவை ஒழுங்காகத் தாங்கப்படவேண்டும். கருவுற்ற பிற்கால வாரங்களில் முலைக்காம்புகளை நன்கு கழுவி இழுத்து விடப்பட வேண்டும். இதனுல் குழந்தை பாலை உறிஞ்சு வதற்குச் சிரமம் இருக்காது.

குடல் சுத்தம்

கர்ப்ப காலம் முழுவதும் குடல் சதை ஒழுங்காகச் சுத்தமாக, முக்கியமாக உணவைச் சரிபடுத்திக் கொள்வதன் வாயிலாக, வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மலக்கழிவு சீராக நடைபெற வேண்டும். ஆரம்ப காலங் களில் பேதி மருந்து எதுவும் தரக்கூடாது. தேவைப் பட்டால் வெண்மெழுகுத் திரவம் தருவதில் தீங்கு சிறிதும் இல்லை. பிற்கால வாரங்களில். ஏழாம் மாதத்திற்குப் பிறகு, இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை அரை அவுன்சு விளக்கெண்ணெய் தரலாம்.

குளியல்

நாள்தோறும் வெந்நீரில் குளிப்பது மிகுந்த நன்மை தருகின்றது, நீரின் மிதமிஞ்சிய சூடு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

புணர்ச்சி

தொற்று நோய் ஏற்படாமல் இருக்கவும், உரிய காலத்திற்கு முன்பே குழந்தை பிறக்காமல் இருக்கவும் ஆறும் மாதத்திற்குப் பிறகு புணர்ச்சி முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மன நலம்

எந்த வகையான கிளர்ச்சியும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நல்ல, எளிய இலக்கியங்களைப் படிப்பது விரும்பத்தக்கது. மத நூல்கள் நல்லவை. குழந்தை பிறப்பது உடற் கூற்று நடைமுறை என்றும், எனவே ஒரு சிறிதும் கவலைப்படத் தேவையில்லை என்றும் கர்ப்பிணி பெண்ணுக்கு உறுதி அளிக்க வேண்டும்.

அவளுக்கு ஒழுங்கான, ஆழ்ந்த உறக்கம் வேண்டும்.

மருத்துவரின் அறிவுரை

பின் வரும் கருத்துக்களைப் பற்றி கர்ப்பிணிப் பெண் மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகின்றாள்.

1. இரத்தப் பெருக்கு
2. கழியும் சிறுநீரின் அளவு குறைந்திருத்தல்.
3. கால் நுனிகள் வீங்குதல்.
4. தொடர்ந்து தலைவலி இருத்தல்.
5. பார்வை மங்குதல்.
6. மேல் வயிற்றின் நடுப்பகுதியில் வலி.
7. கால்களில் இழுப்பு
8. கர்ப்பப் பை சுருங்குவதால் மிகுந்த வலி ஏற்படல்.
9. மெல்லிய சவ்வு வெடித்தல்.
10. இடுப்பு வலி, இரத்தக் குழாய்கள் பருத்தல், மூல நோய், வாந்தி அதிகரித்தல் போன்ற சிறுசிறு நோய்கள்.

குழந்தையை வளர்க்கும் தாய்க்குப் பாதுகாப்பு

குழந்தையை வளர்க்கும் தாயைப் பாதுகாத்தல் பின் வருமாறு இரண்டு பகுதிகளாக வகைப்படுத்தலாம்:

1) குழந்தை பிறந்தவுடனே கவனிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு.

2) அதைத் தொடர்ந்து, குழந்தை தாய்ப்பாலை மறக்கும் வரையில் கவனிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு.

குழந்தை பிறந்தவுடனே தரும் பாதுகாப்பு

பிரசவ வேதனையின் மூன்றும் நிலைக்குப் பிறகு, அதாவது குழந்தையையும் தாயின் கருப்பையையும் பிணைந்துள்ள கொடி வெளியே வந்த பிறகு, கருப்பை முற்றிலும் சுருங்கியுள்ளதா என்றும், இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படும் தன்மை உள்ளதா என்றும் கவனிக்க வேண்டும். தாயின் நாடித் துடிப்பைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். பிறப்பு உறுப்பின் வெளிப்புறத்தை டெட்டால் அல்லது வேறு கிருமி நாசினி திரவத்தால் கழுவி உலர்ந்த பிறகு நறுமணம் உள்ள சருமப் பாதுகாப்புத் திரவத்தைப் பூச வேண்டும். சுகாதாரச் சிறு மெத்தைகளைப் பிறப்பு உறுப்பின் மீது வைக்க வேண்டும். மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை மாற்ற வேண்டும். சிறுநீரும் அழுக்குகளும் வெளியேறினாலும் மாற்ற வேண்டும். பிறப்பு உறுப்பைக் கிருமிகள் இல்லாத டெட்டால் துடைப்பானல் மேலிருந்து கீழாகத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். கீழிருந்து மேலாக ஒருபோதும் துடைக்கக் கூடாது.

வயிற்றின் மீது போடும் கட்டு முதல் நாற்பத்தெட்டு மணி நேரம் சரியாகக் கட்டியிருக்க வேண்டும். இது கருப்பை இரத்தம் உறைந்து நீண்டு விடாமல் தடுக்கின்றது. பிறகு இதை நீக்கிவிடலாம். தாயும் மெதுவாகத் தன் வயிற்றுத் தசைகளைப் பழக்கலாம்.

வலிக்குப் பிறகு

குழந்தை பிறந்த பிறகு தாய் தனக்கு மிகவும் கடுமை யாக வலிக்கின்றதென்று முறையிடுகின்றாள். உயிர் வாழும் குழந்தையை ஈன்றெடுத்த தாயின் கருப்பை நீண்டிருப்பதும், கருப்பையினுள்ளே இரத்தம் உறைந்திருப்பதும் ஆகிய வற்றால் இது பெரும்பாலும் ஏற்படுகின்றது. கருப்பையின் தசைகள் பலவீனமடைந்திருப்பதால் வலியேற்படுகின்றது.

இரண்டாம் கால நிலைப் பாதுகாப்பு

குழந்தை பிறந்த முதல் எட்டு அல்லது பத்து நாட் களுக்குப் பின், பின்வரும் கருத்துக்கள் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

1. தாயின் பொதுவான நிலைமை.
2. உடல் வெப்பம், நாடித் துடிப்பு, சுவாசம்.
3. உறக்கம்.
4. கருப்பை தன் இயல்பான நிலையை அடையச் சுருங்கும் வேகமும், கருப்பையின் நிலைமையும்.
5. குழந்தை பிறந்த பிறகு கருப்பையிலிருந்து வெளி யேறும் கழிவுகளின் அளவும், தன்மையும்.
6. சிறுநீர்ப் பையின் நிலைமை.
7. குடல்களின் நிலைமை.
8. மார்புகளின் நிலைமை.

குழந்தை பிறந்த பிறகு தாய்க்கு ஓய்வு மிகவும் அவசியம். முதல் வாரத்தில் பார்வையாளர்களைக் கட்டுப் படுத்துவது மிகவும் நல்லது. குழந்தை பிறந்தவுடனேயும்,

படுக்கையில் சேர்த்தவுடனும் பொதுவாகத் தாய் உறக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிடுகிறாள். விழிக்கும்போது முற்றிலும் புத்துணர்ச்சி பெற்றவளாக விளங்குகின்றாள். மிகுந்த ஓய்வு அவசியம் எனினும் படுக்கையிலேயே நீண்ட நேரம் அடைபட்டிருக்கக் கூடாது என்று தாய் உணரும்படியாகச் செய்ய வேண்டும். அவள் மூன்றும் நாள் படுக்கையில் ஆதாரமாகத் தாங்கியிருக்கலாம். 5-ம் நாள் உட்காரலாம், 7-ம் நாள் சிறிது நடக்கலாம். எல்லாம் சரியாக இருந்தால் அவள் 10-ம் நாளிலிருந்து தாராளமாக நடக்கலாம். சிக்கல் ஏதேனும் இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி ஓய்வு காலத்தை நீடிக்கலாம்.

உணவு

பிள்ளைத்தாச்சியின் உணவுகளையும், பானங்களையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்ற பழங்காலக் கருத்து தற்போது புழக்கத்தில் இல்லை. முதல் இரண்டு நாட்களுக்கு நீராகாரம் விரும்பத்தக்கது. ஒரு முறை மலக்கழிவு நிகழ்ந்த பிறகு உணவை அதிகரிக்கலாம். 5-ம் நாள் அல்லது 6-ம் நாளுக்குப் பிறகு வழக்கமான உணவை உண்ணத் தொடங்கலாம்.

உடல் வெப்பம்

இயல்பாகக் குழந்தை பிறந்த பிறகு தாய்க்கு உடல் வெப்பம் அளவுக்கு மேல் சிறிதும் இருக்கக் கூடாது அல்லது குழந்தை பிறந்த முதல் நாள் லேசான காய்ச்சல் இருந்தால் அது தானாகவே இயல்பான நிலைக்குத் தணிந்துவிடும். அதன் பிறகு ஏதேனும் காய்ச்சல் இருந்தால் அதற்குக் காரணம் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் திசுக்களின் அழிவு அல்லது ஒரே சமயத்தில் பாதிக்கும் நோய்களாக இருக்கலாம். இதைக் கவனித்து உடனே குணப்படுத்த வேண்டும்.

நாடித் துடிப்பின் வேகம்

காய்ச்சல் மிகுந்தால் கூடவே நாடித் துடிப்பின் வேகமும் மிகுகின்றது. நாடித் துடிப்பின் வேகம் 90-க்கு மேல் இருந்தால் இயற்கைக்கு மாறாக ஏதோ இருக்கின்றது என்று அது காட்டுகின்றது. எனவே மருத்துவரின் உதவி மிகவும் அவசியம்.

சுவாசம்

ஒரே சமயத்தில் பாதிக்கும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வியாதிகள் இருந்தால், நிமோனியா காய்ச்சல் இருந்தால் கூடவே திசுக்களின் அழிவும் ஏற்படும். அதைப்போல் இருந்தால், சுவாசத்தின் வேகம் அதிகமாகும்.

குடல்களின் சுத்தம்

குழந்தை பிறந்த பிறகு மூன்றும் நாள் ஒரு விழுங்கு விளக்கெண்ணெய் மலக்கழிவுகள் வெளியேறுவதற்கு உதவியாக இருக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் மலங்கழிந்த பின், சிறுநீர் கழிந்த பின், கழுவும் போது பிறப்பு உறுப்பைக் கழுவவும், சுத்தம் செய்யவும், பாதுகாக்கவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பிறப்பு உறுப்புக்கும், ஆசன வாய்க்கும் இடையில் உள்ள பகுதியில் தையல் இட்டிருந்தால் எனிமா தருவது நல்லது. மலச்சிக்கலின் காரணமாகக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருந்தால் சுறு சுறுப்பான பேதி மருந்தைத் தரலாம். இது கருப்பை தன் இயல்பான நிலைக்குச் சுருங்கவும், சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து சிறுநீர் வெளியேறவும் உதவுகின்றது.

சிறுநீர்ப் பை

குழந்தை பிறந்த பிறகு சிறுநீர்ப் பை இயல்பாகவே காலியாகின்றதா என்று பார்ப்பதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். தாய், படுக்கையில் தாங்கலாக

இருக்கும்போது, சிறுநீர்ப் பை சிறு நீரை வெளியேற்றுவதில் லேசான சிரமம் ஏற்பட்டால்கூட, அடி வயிற்றை மெது வாகத் தேய்த்துத் தடவிப் பொறுக்கக்கூடிய அளவு சூடாக இருக்கும் வெந்நீரைப் பிறப்பு உறுப்பின்மீது ஊற்றலாம். சிறுநீர் வெளியேறத் தடை இருந்தால் அதை அகற்று வதற்காக உட்புகு கருவியின் துணையை நாடலாம். பிறகு சிறுநீர் கிருமி நாசினி மருந்தினால் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

கருப்பை சுருங்குதல்

குழந்தை பிறந்தவுடன் இது மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியதாகும். வழக்கமாகக் கருப்பையின் அடிப்பகுதி பெரும்பாலும் வயிற்றின் தொப்பூழ் அளவில் இருக்கின்றது. மூன்றாவது அல்லது நான்காம் நாள் கருப்பை வயிற்றைத் தொடும் உணர்வு புலப்படவில்லையென்றால், கருப்பை பின்புறமாகத் திரும்பியிருக்குமோ என்று ஐயுற வேண்டியிருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் அது விரல் அகல அளவு கீழே இறங்க வேண்டும். 10 அல்லது 12-ம் நாள் அது இடுப்புக்குழி உறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு கருப்பையிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுகள்

குழந்தை பிறந்த பிறகு இவை கருப்பையிலிருந்து வெளி யேறுகின்றன. அளவிலும், தரத்திலும், வாசனையிலும் கறைபடியும் வகையிலும் இயற்கைக்கு மாறாக இருந்தால் அதை உடனே மருத்துவப் பணியாளரின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். இரத்தத்தில் நஞ்சு கலந்திருந்தால் அடக்கப்படுவது அல்லது நிறுத்தப்படுவது நிகழலாம். இக் கழிவுகள் மிதமிஞ்சி ஏற்படும் போதும், எரிச்சலாக இருக்கும் போதும், சலவை செய்யாத சணல் துணியை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.

உறக்கம்

பிள்ளைத்தாய்ச்சிக்கு உறக்கம் மிகவும் அவசியம். உறக்கமின்மை திசுக்கள் அழிந்துள்ளன என்பதையோ அல்லது பிள்ளைத்தாய்ச்சிக்குப் பைத்தியம் பிடிக்கின்றது என்பதையோ காட்டுகின்றது. உறங்கச் செல்லும்போது ஒரு குவளை சூடான பால், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறை, சிசுவைப் பற்றிய கவலை ஒரு சிறிதும் வேண்டாம் என்று உறுதிமொழியளித்தல் ஆகிய யாவும் அவளுடைய உறக்கத்திற்கு உதவும். சிசுவும் கூட, முடிந்தால், தாயின் உறக்கத்திற்குத் தொந்தரவு செய்யாதவாறு தடுக்கப்பட வேண்டும். சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகள், விரும்பத்தக்கன அன்று. சஞ்சலப்படும் சுபாவம் உள்ளவர்களுக்குத்தான் அவை வேண்டியுள்ளன.

பொது நிலைமை

நாள்தோறும், துணியை நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து உடம்பைத் துடைப்பது, நறு மணத்தூள் பூசுதல், புதிய காற்று, வெளிச்சம், மகிழ்ச்சி நிறைந்த சூழ்நிலை, பார்வையாளர்களைக் கட்டுப்படுத்துவது ஆகியவை விரும்பத்தக்கன. லேசான இலக்கியம், மகிழ்ச்சி தரும் உரையாடல்கள், அவளுடைய ஏக்கத்தையும், கவலையையும் நீக்குதல், இரவில் அயர்ந்த உறக்கத்திற்கு உதவுதல் ஆகியவை அவளுடைய பிள்ளைத்தாய்ச்சி நிலையை வேகமாகக் கடக்க உதவும்.

குழந்தையை வளர்க்கும் தாய்க்குத் தொடரும் பாதுகாப்பு

தாய்ப்பாலின் இடத்தை நிரப்பக்கூடியது வேறு எதுவும் இல்லை. வளரும் குழந்தைக்கு அது மிகப் பெரும் உதவி செய்கின்றது. குழந்தை தன் ஆரம்ப நாட்களில் நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தியை தாய்ப் பால் வாயிலாகப் பெறுகின்றது. நவீன காலக் கற்றறிந்த பெண்கள்

பால் புகட்ட அஞ்சுகின்றனர். பாதுகாப்பான, தகுந்த, செயற்கை உணவைத் தயாரிப்பதைக் காட்டிலும் தாய்ப் பால் தருவது சுலபம். குழந்தையின் நலத்தைக் கருதித் தாய்ப்பால் தருவதன் அவசியத்தைப்பற்றி ஒவ்வொரு தாயும் மனத்தில் பதித்துக் கொள்ளுமாறு செய்வது மிகவும் முக்கியமாகும். அது மிகவும் சிறந்தது, மிகவும் பாது காப்பானது.

குழந்தை பிறந்தவுடனே ஓய்வு கொள்ளுமாறு தாய் அனுமதிக்கப்படுகின்முள். பால் இல்லையெனினும், தாய் நன்கு ஓய்வு எடுத்துக்கொண்ட பிறகு குழந்தை அவளுடைய மார்பில் பால்பருகுமாறு வைக்கப்படுகின்றது. குட்டி போட்டுப் பாலுட்டும் பிராணிகளைப் போலன்றி, குழந்தை பிறந்து இரண்டு அல்லது மூன்று நாள் ஆகும் வரையில் தாய்க்குப் பால் சுரப்பதில்லை. ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு லேசான சுரப்பு முதலில் சுரக்கும் தாய்ப் பால் சிசுவுக்குக் கிடைக்கின்றது. இதற்குக் கழிவை வெளி யேற்றும் சக்தி இருப்பதனுல் குழந்தை தன் குடல்களில் உள்ள கழிவுகளை முதல்முறையாக வெளியேற்ற இது உதவு கின்றது. மெதுவாக மார்புகள் பெரிதாகவும் நிறைவாகவும் ஆகின்றன. குழந்தை ஒழுங்காகப் பால் பருகச் செய்வதனுல் பால் பெரும் அளவில் சுரக்கத் தொடங்குகின்றது.

தாய்க்கு நல்லதாகவும் ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியதாகவும் உள்ள உணவு குழந்தையின் ஜீரணத்தைச் சீர்குலைக்கக் கூடாது. நல்லதாகவும் சரியானதாகவும் உள்ள தனது உணவை அவள் பற்களால் நன்முக மென்று மாவாக்கி உண்ணவேண்டும். பால் புகட்டி வளர்க்கும் தாய்க்குப் போதிய ஓய்வு தேவைப்படுகின்றது. அதைப்போலவே சமஅளவில் போதிய பயிற்சிகள், வீட்டு வேலைகள், திறந்த வெளியில் நடத்தல் போன்றவற்றின் வடிவில் தேவை படுகின்றன.

பால் புகட்டி வளர்க்கும் தாய் தன்னுடைய மாத விலக்கு மீண்டும் தோன்றிஞல் குழந்தைக்குப் பால்

புகட்டுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும் என்று பொருள்படுவது அவசியம் இல்லை. வழக்கமாக ஏழாம் மாதத்தில் மாத விலக்கு ஏற்படுகின்றது. குழந்தைக்குப் பால் புகட்டுவதனுல். கருவுறல் தடுக்கப்படுவதில்லை. மாத விலக்கு மீண்டும் தொடங்கவில்லையென்றுலும் கருவுறல் நிகழலாம். இதை அவள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

கருவுறலும் நலக் குறைவுகளும் (ஒரு பொதுவான கண்ணேட்டம்)

கருவுறல் பெண்பாலுக்கு இயற்கை. சந்ததி தொடர் வதற்காக அவள் குழந்தையைப் பெறுவது மிகவும் முக்கிய மாகும். பழங்குடி மக்களையும், ஏழைக் குடும்பங்களையும் சார்ந்த பெண்கள் திறந்த வெளியில் மிகவும் சிரமப்பட்டு வேலை செய்கின்றுர்கள். கருவுற்றுள்ள காலத்திலோ அல்லது குழந்தை பிறந்த பிறகோ, வழக்கமாக அவர்களுக்கு எந்த ஒரு தொல்லையும் ஏற்படுவதில்லை. குழந்தை பிறப்பதும் மிகவும் இயற்கையாக உள்ளது. அவர்களுக்கு எந்த ஒரு மருந்துவ உதவியும் தேவைப்படுவதில்லை.

நடுத்தரவர்க்க மக்களும், உயர்வர்க்க மக்களும் வாழும் செயற்கை வாழ்க்கை, எல்லா நோய்களுக்கும் மூல காரண மாக உள்ளது. இதற்கு, இரண்டாம் உலகப்போரும், அதைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட அரசியல் நெருக்கடிகளும் சரியான உணவும் உடையும் கிடைப்பதில் உள்ள சிரமத்தைச் சேர்த்துவிட்டன.

ஒவ்வொரு பெண்ணின் குறிக்கோளும் தாய்மை அடைவதுடன் மட்டும் முடிந்து விடக்கூடாது இலட்சியக் குழந்தைகளைப் பேணி வளர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு படித்த பெண்ணுக்கும் தாய்மை பற்றியும் குழந்தை நலம் பற்றியும் விரிவாகக் கற்பிக்க வேண்டும். நாட்டுக்கொரு செல்வமாக விளங்கக் கூடிய குழந்தையைப் பெறுவது குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். நாம் இப்போது

சுதந்திரம் அடைந்து விட்டதனுல், நம் நாட்டைப் பாதுகாக்க வல்லவராகவும், நம் நாட்டின் செல்வங்களை எல்லா வகைளிலும் பெருக்கும் சக்தியுள்ளவராகவும் உள்ள தைரியம் மிகுந்த மனிதர்கள் நமக்குத் தேவைப் படுகின்றுர்கள். கருவுற்றுள்ள காலத்தில் ஒரு பெண் எண்ணும் எண்ணங்கள் குழந்தையின் மீது மிகுந்த செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றன. அவள் தைரியம் மிகுந்த ஒரு மகனேயோ அல்லது மகளேயோ பெற விரும்பினுல், அவள் தைரியம் மிகுந்த மனிதர்களின், பெண்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளையும் அறப் போராட்டங்களின் விளக்கங்களையும் வீரச்செயல்களைப் பற்றிக் கூறும் கதைகளையும் படிக்க வேண்டும். அவள் தன் குழந்தை ஒரு கலைஞனுக வரவேண்டும் என்று விரும்பினுல் அவள் கலை பற்றிய நூல்களைப் படிக்க வேண்டும். மேலும் கருவுற்றுள்ள காலத்தில் அந்தக் கலைகளைப் பற்றிச் சிறிது பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அறிவியல் அறிவுள்ள மகனேப் பெற அவள் விரும்பினுல், அறிவியல் பற்றிய நூல்களை அவள் படிக்க வேண்டும். அறிவியல் மனேபாவத்தை அவள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆன்மீக நோக்குள்ள மகனேப் பெற அவள் விரும்பினுல், அவள் அருள் ஞானியரின் வரலாறுகளையும் போதனைகளையும் படிக்க வேண்டும். பிரகலாதனின் தாயார் இவ்வாறுதான் செய்தாள்.

பொதுவாக, ஒவ்வொரு தாயும் தைரியமும், துணிச்சலும், பரந்த மனப்பான்மையும், தெய்வ பக்தியும் உள்ள மகனே அல்லது மகளைப் பெற விரும்ப வேண்டும்.

தாய், அடுத்ததாகச் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான செயல், லேசான பயிற்சி அல்லது வேலை வாயிலாகவும், வரையறைப்படுத்திய உணவாலும், நல்லனவும் மகிழ்ச்சி நிறைந்தனவுமாகிய எண்ணங்களை எண்ணுவதனுலும் கருவுற்றுள்ள காலத்தில் தன் உடல் நலத்தைப் பேணிக் காத்து வர வேண்டும்.

எல்லா வகையான எச்சரிக்கைகளும் இருந்தும்கூட, சிறு சிறு நோய்கள் வர வாய்ப்புக்கள் ஏற்படக்கூடும். அவற்றை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது.

கருவுற்றவுடனேயே எல்லாப் புணர்ச்சிகளையும் நிறுத்திவிட வேண்டும். ஏனெனில் அவை சிசுவின் மீதும் தாயின் மீதும் தீங்கான பலன்களை விளைவிக்கின்றன.

மகனையோ அல்லது மகளையோ விரும்பிய வண்ணம் பெறலாம்

தெளிவான விதிமுறைகள் கூற இயலாது. பின்வரும் பொதுவான விதிகளைப் பின்பற்றலாம்.

மாதவிலக்கு முடிந்த நாளிலிருந்து இரட்டை எண்ணுக்குரிய நாட்களில் புணர்ந்தால் ஒரு மகனைப் பெற வாய்ப்பு உண்டு. ஒற்றைப்படை எண்ணுள்ள நாட்களில் புணர்ந்தால் ஒரு மகளைப் பெற வாய்ப்பு உண்டு.

கருவுற்ற காலத்தில் உணவு

காலை 7 அல்லது 8 மணிக்கு அப்பருவத்தில் கிடைக்கக் கூடிய பழங்களை உண்க. சிறிது பால் பருகுக.

நண்பகலில் வழக்கமான உணவில் கீரை, காய்கறிகளைத் தாராளமாகச் சேர்த்து உண்ணுக.

மாலையில் லேசாக இட்லி, காய்கறிகள் உண்ணுக. அல்லது சில அத்திப் பழங்களையும் பாலையும் உட்கொள்ளுக.

7 மாதங்களுக்குப் பிறகு கர்ப்பிணிப் பெண், நண்பகலில் வழக்கமான உணவை உண்ண வேண்டும். காலை, பிற்பகல், மாலை நேரங்களில் சிறிதளவு பாலுடன் பழங்களை மட்டும் உண்ண வேண்டும். எனிமாவினால் அல்லது லேசான காய்கறிகளால் மலச்சிக்கல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது விரும்பத்தக்கது. இதைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லையென்றால் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் குளிக்கலாம்.

குழந்தை பிறப்பதற்குச் சிறிது முன்புள்ள காலங்களில் பழங்களை மட்டுமே அவள் உண்டு வரவேண்டும். ஏனெனில் இது சுகப்பிரசவத்தை உறுதி செய்கின்றது.

கருவுற்ற காலத்தில் மட்டுமே வரக்கூடிய சில தனிப்பட்ட வியாதிகள்

மலச்சிக்கல் :

இது பொதுவான நோய். கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் உணவில் பெரும் பங்கு தாராளமாகப் பழங்கள், பால், கீரைகள் இடம் பெற்றிருந்தால் மலச்சிக்கல் வரும் வாய்ப்பு ஒரு சிறிதும் இல்லை. மலச்சிக்கல் இல்லையென்றால், மற்ற நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை. சிகிச்சை பெறுவதைக் காட்டிலும் நோய்வராமல் தடுப்பதே சிறந்தது. எனவே அவளுடைய நலத்தைக் கருதியும் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் நலத்தைக் கருதியும் கர்ப்பிணிப் பெண் தொடக்கத்திலிருந்தே முன்னெச்சரிக்கை முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மலச்சிக்கல் இருப்பதாக லேசான உணர்வு ஏற்பட்டாலும் எனிமா அல்லது விளக்கெண்ணெ யால் போக்கிக்கொள்ளுக. விரும்பும்போது, அவ்வப்போது எனிமா எடுத்துக் கொள்வது, இனிமேல் நிகழும் சிக்கல் களுக்கு மருந்தாகவும், தீங்கற்றதாகவும் விளங்குகின்றது.

வாந்தி அல்லது காலை நேர நோய்

காலை நேர உணவுக்கான திட்டம் எதையும் பின்பற்றக் கூடாது. உண்ணாமல் இருந்தால் அதுவே நல்ல மருந்து. ஒரு தேக்கரண்டி அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டியளவு தேன் கலந்த ஒரு குவளைத் தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைச் சேர்த்துப் பருகவும். அரிசியை வறுத்துத் தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து உண்க.

காய்ச்சல்; எனிமா தருக. விளக்கெண்ணெயும் தரலாம்.

காரணத்திற்குச் சிகிச்சை தருக.

மூல நோய்:—

1. எனிமா அல்லது விளக்கெண்ணெயால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கவும். மலச்சிக்கல் குணமானால் மூல நோய் இராது.

2. முள்ளங்கிச் சாற்றுடன் அதன் இலைச் சாற்றையும் கலந்து நெய் சேர்த்து 2 அவுன்சு 7 நாட்களுக்குத் தரவும்.

3. வாழைப் பழத்துடன் சிறிதளவு விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து உண்க. ஒரு குவளை பாலில் கற்கண்டுத் தூள் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு சேர்த்துப் பருகவும்.

4. படிக்காரம் கலந்த தண்ணீர் இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துகின்றது. 2 அல்லது 3 நாட்களுக்குப் படிக்காரத் தண்ணீரைப் பீச்சாங்குழல் வாயிலாகப் பாய்ச்சிக் கழுவவும்.

உறக்கமின்மை :-

கதிரவன் மறைந்த பிறகு உணவை உண்ண வேண்டாம். படுக்கச் செல்லும் போது சூடான பால் பருகவும். காளி பாஸ் 6×, நாள் தோறும் 4 தடவைகள் உட்கொள்ளவும்.

மாதம் ஒரு முறை அல்லது அவ்வப்போது மருத்துவச்சியின் ஆலோசனையை நாடுவது நல்லது.

குழந்தை பிறந்த பின்பு தோன்றும் பொதுவான நோய்கள் சில

குழந்தை பிறந்த பின் காய்ச்சல் :-

குழந்தை பிறந்த பிறகு காய்ச்சல் லேசாக இருந்தால் அஞ்ச வேண்டியதில்லை. ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாளில்

அது இயல்பாகத் தானுகவே நீங்கிவிடுகின்றது. குழந்தை பிறந்தமையால் கருப்பையில் உண்டாகும் குறைபாடுகளைக் குணப்படுத்துவதற்காக இயற்கை தரும் மருந்துதான், காய்ச்சல். ஆனுல் அது நிலேத்துத் தொடர்ந்து இருந்தால் ஆபத்தான அடையாளம். ஒரு நாளுக்கு நான்கு தடவைகள் பெரிரப் பாஸ் 6 X தரலாம். இக்காலத்தில் குழந்தைக்குப் பால் புகட்டக் கூடாது.

பால் காய்ச்சல் :-

பெரிரப் பாஸ் 6 X- காளிமர் 6 X-ம் மாற்றி மாற்றி ஒரு நாளைக்கு 4 தடவைகள் தரலாம். முலைக்காம்புகளைச் சுற்றியும் வெந்நீர் ஒத்தடம் தர வேண்டும். சூடான நல்லெண்ணெய்யை மெதுவாகப் பூசித் தேய்த்து விட வேண்டும்.

அத்தியாயம் — இருபத்திரண்டு

புதிய சிசுவின் பாதுகாப்பு

கருவறையில் நன்கு பாதுகாப்பாக வாழ்ந்து வந்த வாழ்விலிருந்து வெளியுலகத்திற்கு வருவதனுல் புதியதாகப் பிறந்த சிசுவின் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலே திடீரென்று மாறுகின்றது. இதுகாறும் அது தாயின் இரத்தத்தினுல் ஊட்டி வளர்க்கப்பட்டது. இனிமேல் சிசு, ஜீரணம் செய்தல், சுவாசித்தல், கழிவுகளே வெளியேற்றல் ஆகிய பணிகளேத் தானே செய்ய வேண்டியுள்ளது.

பிறந்தவுடன் தரவேண்டிய பாதுகாப்பு

சிசு ஒழுங்காகச் சுவாசிக்கின்றதா என்றும், தொப்பூழ்க் கொடி கசியாமல் நன்கு கட்டப்பட்டுள்ளதா என்றும் கவனிக்கவும். இயற்கைக்கு மாருக இருப்பவற்றைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். குழந்தையின் உடம்பின் மீதுள்ள வெள்ளேநிறக் கொழுப்புப் பொருளே எண்ணெய் பூசிய பிறகு மெல்லிய துணியால் துடைத்துவிட வேண்டும். வெந்நீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும். சிசுவின் உடம்பின் மீது நறுமணத் தூளேப்பூசித் தொப்பூழ்க் கொடியைத் துணியால் கட்டி அதற்குரிய நிலேயில் வைக்க வேண்டும்.

கண் பாதுகாப்பு

சிசு கண்களேத் திறப்பதற்கு முன்பு கண் இமைகளே போரிக் திரவத்தால் துடைக்க வேண்டும். ஒரு சதவிகிதம் சில்வர் நைட்ரேட் கரைசலே உட்புகுத்த வேண்டும். வெள்ளே நோய் சம்பந்தமான கண் நோய் ஏற்படாமல் இது தடுக்கின்றது.

குடல்கள்

தாய்ப்பால் உடனே கிடைப்பது இயலாது. ஆதலால், காய்ச்சிய வெந்நீரில் சிறிதளவு க்ளுகோஸ் கலந்து சிசுவுக்கு

ஊட்டவேண்டும். குழந்தை பிறந்த 8 மணி நேரம் ஆன பிறகு தாயின் மார்புகளை உறிஞ்சுமாறு செய்ய வேண்டும். தாயின் மார்புகளில் முதலில் சுரக்கும் பாலை முதல் இரு நாட்கள் அது பருக வேண்டும். இதனால் சிசு தன் குடல்களி லிருந்து வெளியேறும் மலத்தை முதல் முறையாக வெளி யேற்ற முடிகின்றது. மூன்றும் நாள் மலம் தோன்றுகின்றது. ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை மஞ்சள் நிறக் கழிவுகள் வெளியேறுகின்றன. கழிவுகளின் நிறம் மாறி யிருப்பதும், அவை அடிக்கடி வெளியேறுதலும் இரைப்பை களில் உள்ள கோளாறுகளை அறிவிக்கின்றன. குழந்தையைக் கிடத்தியுள்ள துணிகளை அடிக்கடி மாற்றுவதும், ஆசன வாய்ப்பகுதி மெல்லிய துணியால் துடைப்பதும், நறுமணத் தூள் பூசுவதும், பிட்டங்களில் தோல் உரிவதைத் தடுக்கும். குழந்தையின் விசித்திரமான உறுமலைக் கவனிக்கின்ற தாய் தன்னுடைய நீட்டிய கால்களின் மேல் குழந்தையைக் குப்புறப் படுக்க வைத்தால், குழந்தை மலங்கழிப்பது சுலபமாக இருக்கும். ஒரு சில மாதங்களில் மலங்கழிக்கும் பழக்கம் ஒழுங்காக ஏற்பட்டு விடும்.

சிறுநீர் கழிக்க அடிக்கடி விரும்புதல்

சிசு தான் பிறந்த பன்னிரண்டு மணி நேரத்தில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். உறுப்புக் குறைபாடு ஏதேனும் இருப்பின் கவனிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து, சரிப்படுத்த வேண்டும். சிசுவின் சிறு நீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்துவதோ அல்லது சிறுநீர் கழிப்பதை ஒழுங்குப்படுத்துவதோ, கடினம்.

உடலின் எடை

முதல் நான்கு நாட்கள் சிசு தன் எடையை இழக்கின்றது. பிறகு மெதுவாக எடை கூடுகின்றது. வழக்கமாக, இந்தியாவில், புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தையின் எடை 6 லிருந்து 7 பவுண்டுகள் இருக்கின்றது. நான்கு வாரங் களில் குழந்தை ஏற்கனவே தன் எடையை அனேகமாக

இரட்டிப்பு ஆக்கிக் கொள்ளுகின்றது. சராசரியாக, ஓராண்டு வரையில் குழந்தை வாரத்திற்கு ஒரு முறை 4 லிருந்து 8 அவுன்சு எடை கூடுதல் அடைகின்றது. எடையில் கூடுதல் அடைவது நிலையாக இருப்பது சிறந்த வளர்ச்சிக்கு அடையாளமாகும்.

உடை

தோலுக்கு எரிச்சல் ஊட்டாதவாறு உடை எளிமை யாகவும் துவைக்கக் கூடியதாகவும், வசதியுள்ளதாகவும் தளர்த்தியுள்ளதாகவும், மென்மையுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். அது பருவ நிலைக்கும் வயதுக்கும் தகுந்த வாறு இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையை வெளியில் கொண்டு செல்லும் போது மென்மையான பஞ்சினால் ஆன அகலமான துணிகளைப் பயன் படுத்தலாம். குழந்தை மலங்கழித்தாலோ அல்லது சிறுநீர் பெய்தாலோ உடனுக்குடன் அத்துணிகளை மாற்ற வேண்டும்.

குளிப்பாட்டுதல்

ஓராண்டு வரையில் நாள் தோறும் வெந்நீரில் குளிப் பாட்ட வேண்டும். பால் புகட்டி இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு குளிப்பாட்டுதல் விரும்பத்தக்கது. மென்மையான சோப்பையும், துடைப்பதற்கு மிருதுவான துண்டையும் பயன்படுத்த வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தையின் தோல் எளிதில் எரிச்சலடையக்கூடியதாகும்.

படுக்கை

உறுதியான மெத்தையின் மீது பாதுகாப்பாக ரப்பர் விரிப்பு அல்லது எண்ணெய்த் துணியை விரித்து அதன் மீது நல்ல துணியின் விரிப்பு அமைய வேண்டும். குளிர் காலங் களில் வெப்பந்தரும் லேசான உல்லன் போர்வை விரும்பத்

தக்கது. முதல் சில மாதங்கள் வரையில் தலையணை எதுவும் தேவையில்லை. குழந்தையின் தலைக்கு அடியில், பருத்தியாலமைந்த துணி மடிப்புக்களை வைக்கவும்.

குழந்தைக்கு ஒழுங்கான உறக்க நேரங்கள் இருக்க வேண்டும். உறக்க காலம் பின்வருமாறு :—

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை		20 மணி நேரங்களுக்குக்	குறையக் கூடாது.
3 மாதங்கள்	,,	18 ,, ,,	,, ,,
6 மாதங்கள்	,,	16 ,, ,,	,, ,,
1 வருடம்	,,	12 ,, ,,	,, ,,

இரவில் குழந்தை பரிபூரணமாக உறங்கட்டும்; பால் குடிப்பதற்காக ஒரே ஒரு தடவை இடையீடு இருக்கலாம். பகலில், முற்பகலில் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரமும் பிற்பகலில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரமும் உறங்க வேண்டும். பகல் உறக்க நேரங்கள் நாளடைவில் படிப் படியாகக் குறைக்கப்பட வேண்டும். குழந்தைக்கு ஒரு வயது அல்லது இரண்டு வயது நிறைகின்ற வரையில் இரவில் பன்னிரண்டு மணி நேர உறக்கம் தொடர வேண்டும்.

அம்மை குத்துதல்

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் 6-ம் அல்லது 7-ம் மாதத்தில் அம்மை குத்த வேண்டும். இல்லையென்றால் அம்மைக் கொப்புளங்களைச் சொறிந்து அவன் புண்களாக ஆக்கிவிடுவான்.

குழந்தைப் பாதுகாப்பைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவை ஒவ்வொரு தாயும் பெற்றிருப்பது மிகவும் முக்கியம். உறவினர்களும், குடும்பத்தில் உள்ள வயது மூத்த பெரியவர்களும் அறிவுரை கூறினாலும் கூட, குழந்தையை ஓராண்டு வரையில் ஒரு நல்ல தகுதி வாய்ந்த மருத்துவரின் பாதுகாப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ப்பு

போதிய காற்றையும், வெளிச்சத்தையும் பெறாத செடிகள் வளர்ச்சி குன்றுகின்றன. அதைப் போலவே மனிதச் சிசுவும் தன் வளர்ச்சிக்காகக் காற்றையும், வெளிச்சத்தையும் வேண்டியிருக்கின்றது. ஒரு சில நிமிடங்களுக்குச் சிசுவின் உடம்பின் மீது லேசான சூரிய வெளிச்சம் படச் செய்ய வேண்டும். உடம்பின் மீது எண்ணெயைப் பூசித் தேய்த்து விட்டு மென்மையான சூரிய வெளிச்சத்தில் சில நிமிடங்கள் வைத்திருக்கும் பழக்கம் எதிர் கால நோய்கள் பலவற்றைத் தடுத்துவிடுகின்றது.

எவ்வளவோ சமயங்களிலெல்லாம், குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களுக்குக் காரணம் மிதமிஞ்சி உண்பிப்பதாலே இருக்கின்றது. ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாளில் தாய்ப் பால் கிடைக்கும் வரையில், பிறந்தவுடனே குழந்தைகளுக்கு எதுவும் தேவைப்படுவதில்லை. அந்த இடை வெளிக் காலத்தில் குழந்தைக்குத் தேன் கலந்த சிறிதளவு தண்ணீரைத் தர வேண்டும்.

குழந்தையின் இயற்கையான உணவு தாய்ப்பால்; ஆனால் சில விதி விலக்கான நிகழ்ச்சிகளில், பசும்பால் தரவேண்டி யுள்ளது. பாலின் அளவுபோல் இரு மடங்கு தண்ணீரைக் கலந்து குழந்தைக்குப் புகட்ட வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையாக நான்கு தடவைகள் தாய், குழந்தைக்குப் பால் புகட்ட வேண்டும். மிதமிஞ்சிப் புகட்டுவது பல நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றது. குழந்தை அழுகின்ற ஒவ்வொரு தடவையும் பால் புகட்டக்கூடாது; ஆனால் குறிப்பிட்ட காலங்களில் பால் புகட்ட வேண்டும். இரவு 10 மணிக்குப் பிறகு அதற்குப் புகட்டக் கூடாது. இரவில் அது விழித் தெழுந்தால் சிறிதளவு தண்ணீர் புகட்டலாம். குழந்தை உடனே பாலை வாந்தி எடுத்தால் அதற்கு மிதமிஞ்சிப் பால் புகட்டியதைக் காட்டுகின்றது. மிதமிஞ்சிப் புகட்டுவதைக்

காட்டிலும் குறைவாகப் புகட்டுவது பாதுகாப்பானது. தான் கோபமாகவோ, வருத்தமாகவோ இருக்கும்போது தாய், குழந்தைக்குப் பாலைப் புகட்டக் கூடாது. குழந்தைக்குத் தேவையான பால் ஒழுங்காகத் தன்னிடம் ஊறவும், தன் உடல்நலத்தை ஈடு செய்யும் சத்துணவைப் பெறவும் தாய், அதிகமான அளவில் பால் பருக வேண்டும். அதிகமான அளவில் பழங்களையும், கீரைகளையும் உண்ண வேண்டும். மலச்சிக்கல் வராமல் தாய் தன்னைப் பாது காத்துக் கொள்ள வேண்டும்; மலச்சிக்கல் இருப்பதாக உணர்ந்தால் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தாயினிடத்திலிருந்து குழந்தை தனியாகப் படுத்துறங்க வேண்டும். அப்போது இருவருக்கும் ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படும்.

ஆறு அல்லது ஏழு மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒரு தேக் கரண்டியளவு ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றை அல்லது திராட்சைப் பழச்சாற்றைத் தனியாகவோ அல்லது பாலில் கலந்தோ தரலாம். குறைந்தது 12 மாதங்கள் வரையில் குழந்தை களுக்குத் திடவுணவு எதையும் தரக்கூடாது.

3-வயது வரையில் குழந்தைக்கு மென்மையான உணவு சில தரலாம். ஆனால் கடைத்தெருப் பலகாரங்களைத் தரக் கூடாது. 3 வயதுக்குமேல் வளர்ந்த குழந்தைக்கும் பலகாரங்களுக்குப் பதிலாக, அப்பருவத்தில் கிடைக்கின்ற பழங்களைத் தரலாம். கடைத்தெரு பிஸ்கட்டுகள், ரஸ்க்குகள், கேக்குகள் சாக்லேட்டுகள் ஆகியவற்றுக்குப் பதிலாகப் பழங்கள் மிகவும் சிறந்தவை.

குழந்தைகளிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளக்கூடாது. அன்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். சிசுப் பருவத்தி லிருந்தே அவர்களுக்கு நல்ல ஒழுங்கான பழக்கங்களைக் கற்றுத்தர வேண்டும். குழந்தை பிற்காலத்தில் எந்தப் பண்புகளுடன் இருக்க வேண்டும் என்று தாய் விரும்பு கின்றாளோ அந்த நல்லெண்ணங்களை, முக்கியமாகப் பால்

புகட்டும்போது எண்ண வேண்டும். குழந்தையின் மனத்தின் மீது பெரும் அளவில் இந்த எண்ணங்கள் ஆட்சி செலுத்துகின்றன. குழந்தை வளர்ந்து பேசத் தொடங்கும்போது ஞானியர், வீரர், பக்தர், சாந்தசீலர் ஆகியோருடைய வரலாறுகளைச் சொல்லி மகிழ்விக்க வேண்டும். குழந்தையின் மனத்தில் இணக்கமுள்ள முறையில் இந்த வரலாறுகள் நன்கு பதிகின்றன. தாயும், தந்தையும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே நல்ல பழக்கங்கள் மனத்தில் பதிவதற்கு உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் மனத்தின் மீது இந்த வீட்டுக் கல்வி மிகவும் சக்திவாய்ந்த பலன்களை விளைவிக்கின்றது.

தோட்டக்காரரர் தம்முடைய வளரும் செடிகளைப்பற்றி மிகுந்த கவனம் செலுத்துவதுபோலவே பெற்றோர்களும் தங்களின் குழந்தைகள் உடம்பாலும், உள்ளத்தாலும் ஆரோக்கியம் மிகுந்த வளர்ச்சி பெறுவதன் பொருட்டுத் தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் அக் குழந்தைகள் தம் தாய் நாட்டின் பெருமையைத் தாங்கி நிற்கின்ற வருங்காலக் குடிமக்கள் ஆவார்கள்.

பெற்றோர்கள் மருத்துவக் கல்வி பற்றிய நூல்களையும் குழந்தைகளின் கல்வி பற்றிய நூல்களையும் படித்திருக்க வேண்டும். அப்போது அவர்கள் லேசான நோய்களுக் கெல்லாம் மருத்துவரின் உதவியை நாட வேண்டிய தேவை ஏற்படாது.

இந்தியாவில் உள்ள தாய் மொழிகள் எல்லாவற்றிலும் மருத்துவம் பற்றிய நல்ல நூல்கள் கிடைக்கின்றன. இந்த நூல்களை அவர்களால் விலைக்கு வாங்க முடியாதென்றால் ஒரு நூலகத்திலிருந்து இந்த நூல்களைப் பெறலாம். உடல் நலம், உடல் நல நூல்கள் பற்றிய அறிவையும், பெண்களின் நோய்களைப் பற்றியும், குழந்தைகளின் நோய்களைப்பற்றியும், அவர்களுக்கு உணவூட்டி அவர்களை வளர்த்துப் பயிற்சியளிப்பது பற்றியும் ஆகிய அறிவுகளைத்

தம்பதிகளாக இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் படித்து அறிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியமான கடைமையாகும். உடம்பை எப்படிக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும், நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே எப்படிக் குணப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றியும், நோய்முற்றும் நிலையை எப்படித் தடுத்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது ஒவ்வொருவருடைய முக்கியமான கடமையாகும். இதற்காகப் பின்வரும் நூல்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன:

1. செய்முறை இயற்கை மருத்துவம்.
   (டாக்டர் K. L. சர்மா)

2. ஒவ்வொருவருக்கும் இயற்கைச் சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டி.
   (H. பெஞ்சமின்)

3. இயற்கை மருத்துவப் பயிற்சிகள்.
   (H. விண்ட்லர்)

4. ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போதும் நோயுற்றிருக்கும் போதும் உங்கள் உணவு.
   (H. பெஞ்சமின்)

5. மருந்தில்லாமல் சிகிச்சை
   (காமேஸ்வர் சர்மா)

6. குழந்தையும் குழந்தைப் பாதுகாப்பும்.
   (பெஞ்சமின் ஸ்பாக்)

7. ஆரோக்கிய சாதனம்
   (காந்திஜி)

8. குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு
   (காந்திஜி)

குழந்தைகளுக்குப் பால்புகட்டுதல்

ஏற்கனவே கூறியதுபோலத் தாய்ப்பால் மிகவும் சிறந்தது. இடைவெளி நேரங்களும் பால் புகட்டும் நேரங் களும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட வேண்டும். சரியான உணவு முறையாலும், போதிய ஓய்வினாலும் தாய் ஒரே சீரான மனோபாவத்தைப் பேணி வருவது, பால் சுரப்பதற்குப் பெரும் அளவில் உதவிபுரியும். தாய் தன் முலைக் காம்புகளைப் பற்றி எப்போதும் தனிக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

செயற்கைப் பால் புகட்டுதல்

தாய்ப்பால் போத வில்லையென்றால் செயற்கைப் பால் புகட்டலை நாடவேண்டும். மிகச் சிறந்த மாற்று, பசும் பாலும் ஆட்டுப் பாலும் ஆகும். பாலைக் காய்ச்சி, வடி கட்டித் தண்ணீரைச் சேர்க்க வேண்டும். படகு வடிவுள்ள பாட்டில் விரும்பத்தக்கது உபயோகப்படுத்துவதற்கு முன்பு கிருமிநாசினியால் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். ஆரோக்கிய முள்ள குழந்தைகளுக்கு மூன்றும் மாதம் வரையில் பகலில் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையும், இரவில் ஒரே ஒரு முறையும் பால் புகட்ட வேண்டும். 3-லிருந்து 6-ஆம் மாதம் வரையில் நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையும், இரவில் ஒருமுறையும் பால் புகட்டடுதல் விருப்பத்தக்கது. பிறகு இரவில் பால் புகட்டுவதை விட்டுவிடலாம்.

செயற்கை உணவுகள் பலவும் சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடிய மாவுப் பண்டங்களைக் கொண்டுள்ளன. முளைகட்டிய தானியங்களும் இதில் அடங்கும். முளைகட்டிய தானியங் களில் மாவுப்பொருள் உள்ளது. இது கூடுதல் மதிப்புள்ளது எனினும் பாலுக்கு ஈடு ஆகாது. தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாகப் பசும்பால் பொதுவாகத் தேர்ந்தெடுக்கப் படுகின்றது.

பின்வரும் அட்டவணை அவற்றில் அடங்கியுள்ள சராசரிப் பொருள்களைக் காட்டுகின்றது.

	அடங்கியுள்ள பொருள்கள்	தாய்ப்பால்	பசும் பால்
1.	தண்ணீர்	87.163	87.012
2.	கொழுப்பு	4.283	4.209
3.	பால் சத்து	1.046	3.222
4.	பால்சர்க்கரை	7.046	5.000
5.	பால்தூள்	0.101	0.517

தாய்ப்பாலிலிருந்து பசும்பால் இராசயனப் பொருள்களினுல் மட்டும் அன்று; வெளிப்படையான பொருள்களினுலும் தெளிவாக வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. ஆதலால் பசும் பாலைத் தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாகும்படியாக மாற்றியமைக்க வேண்டும். தாய்ப்பாலில் பால் சத்து குறைவு; எனினும் தாய்ப்பாலில் சர்க்கரை உப்பு அதிகமாக உள்ளது. பசும் பாலில் தண்ணீரைச் சேர்த்தால் பால் சத்தின் அளவு சரியான நிலைக்குக் குறைக்கப்படுகின்றது. பால் சர்க்கரையையும் பாலாடையையும் பசும்பாலில் சேர்த்தால் அது சரியான அளவு கொழுப்பையும் சர்க்கரையையும் உடையதாகின்றது. பாலில் சேர்க்கும் தண்ணீரைக் காய்ச்ச வேண்டும். பார்லி கஞ்சியைச் சேர்த்தால் இன்னும் நல்லது. தயிராக மாறுவதை இது தடுக்கின்றது. பாலையே கடைவது விரும்பத்தக்கது. இதற்குப் பாலைக் கொதிநிலை வரையில் காய்ச்சி, பிறகு விரைவாகக் குளிரச் செய்ய வேண்டும். இதற்காகப் பால் 20 நிமிடங்களுக்காவது இருக்க வேண்டிய வெப்பநிலை 150 லிருந்து 160 டிகிரியாகும். பாலைப் பொங்கவைத்துக் குளிரவைக்கும் இம் முறையினுல் வியாதிக் கிருமிகள் கொல்லப்படுகின்றன. பாலின் சுவையும் தரமும் கெடாமல் பாதுகாக்கப் படுகின்றன. பசும் பாலைக் கடைந்து தண்ணீர் சேர்க்காமலே தரலாம் என்றும் இதனுல் வயிற்றில் தயிர் உருவாவதில்லையென்றும், குழந்தைகளின் உடல் எடையும் வேகமாகக்

கூடுகின்றது என்றும் சில நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். தண்ணீர் சேர்த்த பாலைக் குடிப்பதனால் அடையும் எடையைக் காட்டிலும் அதிகமான எடை தண்ணீர் சேர்க்காத, கடைந்த பாலினால் குழந்தைகள் அடைகின்றன என்பது இவர்களின் கருத்து. ஆனால் குழந்தைக்கு எட்டு மாதம் ஆகின்ற வரைக்கும் தண்ணீர் சேர்க்காத பாலைத் தரக்கூடாது; வயிற்றுவலி போன்ற கோளாறுகளை இதனால் தவிர்க்கலாம்.

பசும் பாலில் தண்ணீர் சேர்க்கும் அளவு பின்வருமாறு:-

	வயது			பால்	தண்ணீர்
1.	முதல் மாதம்			1	3
2.	2 லிருந்து	3 மாதங்கள்		1	2
3.	3 ,,	6	,,	1	1
4.	6 ,,	8	,,	2	1
5.	8 மாதங்களுக்குப் பிறகு			3	1

ஒவ்வொரு முறையும் புகட்டும் தண்ணீர் கலந்த பாலின் அளவு பின்வருமாறு :

முதல் வாரம்...........	1½ அவுன்சு
இரண்டாம் வாரம்.......	2 ,,
6-ஆம் வார முடிவில்.....	2½ ,,
10-ஆம் மாதம் வரையில்...	3 ,,

அதன் பிறகு மாதந்தோறும் ஒவ்வொரு அவுன்ஸ் கூடுதல் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்கை உணவுகளில் க்ளாக்சோவும் விரும்பத் தக்கது. ஏழு மாதங்கள் நிரம்பாத சிசுவுக்கு மாவுப் பொருள் கலந்த எந்த உணவையும் தரக்கூடாது. வணிகப் பெயர் தாங்கிவரும் உணவுகள் பெரும்பாலன வற்றில் கொழுப்புச் சத்தும் வைட்டமின் சத்துக்களும் குறைவாகவே இருக்கின்றன. எனவே சிசுவின் உணவில்

நிறைவான ஊட்டச்சத்து மதிப்பு அமைவதற்காக அடெக்ஸாவின் உணவையும் பழச்சாறுகளையும் தரவேண்டும்.

நான்கு மாதங்களுக்குள் குழந்தை படுத்துள்ள நிலையிலிருந்து திரும்பிப் படுக்க முடிகின்றது. கைகளையும் கால்களையும் வேகமாக அசைப்பதைக் காணுகின்றோம். குப்புறப்படுத்துள்ளபோது அவன் தன் தலையை நிமிர்த்திக் கொண்டிருக்க வல்லவனுகின்றான். தாயையும் நெருங்கிய உறவினர்களையும் அவன் எளிதில் கண்டு கொள்ளுகின்றான். அவன் இன்னும் வளரும் போது உரக்கச் சிரிக்கவும் தன் விருப்பு வெறுப்புக்களை வெளிப்படுத்தவும் முயலுகின்றான். எட்டாம் மாதத்தில் அவனால் உட்காரவும் நகரவும் முடிகின்றது. அவன் பொம்மைகளைக் கையில் எடுத்துக் கொள்ளுகின்றான். பொருள்களை உற்றுப் பார்த்து அறியத் தொடங்குகின்றான். அநேகமாக இந்தச் சமயத்தில் அவனுக்குக் கீழ்த் தாடையில் இரண்டு பற்கள் முளைக் கின்றன. இப்போது அவன் ‘மா’ என்னும் ‘பா’ என்றும் சொல்ல முயலுகின்றான்.

அத்தியாயம் — இருபத்தி மூன்று

உடல் நலமும், ஆழ்ந்த மூச்சும்

ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகளின் முக்கியமான நோக்கம் சுவாசப் பைகளின் தகுதியை மேன் மேலும் பெருக்கிக் கொள்ளுவதும், எல்லா நேரங்களிலும் ஆழ்ந்து மூச்சு விடும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ள உதவி செய்வதும் ஆகும்.

ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதன் வாயிலாகச் சுவாச உறுப்புக்கள் அழகான வளர்ச்சியைப் பெறுகின்றன. அது இரத்தத்தில் பிராணவாயுவை இன்னும் கூடுதலாகச் சேர்க்கின்றது. ஆதலால் இரத்தத்திற்கு வளமான ஊட்டச்சத்தைத் தந்து பலப்படுத்துகின்றது. திசுக்கள் பயனடையத்தக்க வளமான பொருள்களை வழங்குதலே இதன் கருத்தாகின்றது.

உடம்பில் உள்ள உறுப்புக்களின் பௌதிக, ரசாயன மாறுதலும், வளர்ச்சியும் சுவாசப் பைகள் சுவாசிக்கின்ற பிராண வாயுவைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. எவ்வளவுக்கு ஆழ்ந்தும், ஒழுங்காகவும் சுவாசிக்கின்றோமோ அந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகப் பிராண வாயுவின் வினியோகம் நடைபெறுகின்றது. அந்த அளவுக்குச் சிறப்பாக உடம்பு தன் பணியைச் செய்கின்றது. அந்த அளவுக்குச் சிறப்பாக நேரடி விளைவாக உடல் நலம் இருக்கின்றது.

சுவாசிக்கும் போது உடம்பில் விளையும் கரியமில வாயுவின் பலத்தைக் குறைப்பதற்குத் தேவைப்படும் பெரும் அளவில் உள்ள காற்றைச் சுவாசப் பைகள் ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதனால் பெறுகின்றன.

இருதலைத் தசைகள் வளர்ச்சி பெற வேண்டுமானால் அவற்றுக்குப் பயிற்சிகள் தரவேண்டும். அதைப் போலவே சுவாச உறுப்புக்கள் வளர்ச்சி பெறுவதற்காக அவற்றுக்குப் பயிற்சிகள் தரவேண்டும். சுவாசப் பைகளுக்கு மிகவும்

வசதியான, மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சிகளில் ஒன்று, ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதாகும்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகள்

(1)

வசதியான இருக்கையில் அமரவும், மூக்கு வழியாக உங்களால் இழுக்க முடிந்த காற்று முழுவதையும் இழுக்கவும். விரிவு வயிற்றில் தொடங்கிப் படிப்படியாக நெஞ்சுக்கு ஏறச் செய்யவும். இழுக்க முடிந்த காற்று முழுவதையும் இழுத்துக் கொண்ட பிறகு பத்து வினாடிகட்கு அதை நிறுத்தி வைக்கலாம். நிறுத்தி வைக்கும் காலத்தைப் படிப்படியாக ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களுக்கு அதிகரிக்கவும். பிறகு மிக மெதுவாக வெளியே விடுங்கள், நீங்கள் மூச்சை நிறுத்தும் போது 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தைப் பாவத்துடனும், பொருளுணர்ச்சியுடனும் உச்சரியுங்கள். உங்களால் எவ்வளவு வசதியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு வசதியாக இழுங்கள். உங்கள் வசதிக் கேற்றபடி அதை நிறுத்துங்கள். 10-லிருந்து 20 தடவைகள் இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்க.

(2)

நீங்கள் படுக்கையில் படுத்துள்ள நிலையிலும் இந்த ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

(3)

நிமிர்ந்து நிற்கவும். இடுப்புக்களில் கைகளை வையுங்கள். நிதானமாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். முழுமையான நிறைவான மூச்சை இழுங்கள். உங்கள் தோள்களை எவ்வளவு உயரமாக உயர்த்த முடியுமோ அவ்வளவு உயர்த்துங்கள். பிறகு தோள்களை எவ்வளவு கீழே தாழ்த்த முடியுமோ அவ்வளவு தாழ்த்துங்கள். நிதானமாக மூச்சு விடுங்கள். உங்கள் வலிமைக்கும், சக்திக்கும் ஏற்ப 10-லிருந்து 20 தடவைகள் இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்க.

அத்தியாயம் — இருபத்து நான்கு

மனச் சிகிச்சை முறைகள்

மன நலம்

உடல் நலத்தைக் காட்டிலும், மன நலம் மிகவும் முக்கியம். மனம் நலமாக இருந்தால் உடம்பு அவசியம் நலமாக இருக்கும்.

யோக நுகர்ச்சிக்காக மனத்தால் உருவாக்கப்பட்டது இந்த உடம்பு. நுண்ணிய, கண்ணுக்குப் புலனாகாத மனத்தின் மற்றொரு வடிவமே இந்த உடம்பு. கண்ணுக்குத் தெரியாத மனமே கண்ணுக்கு தெரிகின்ற இந்த உடம்பாக ஆகியுள்ளது.

உடம்பு, உள்ளுக்குள் மனத்துடன் இணைக்கப்பட்டு உள்ளது. உடம்பு மனத்தின் இணைப்புப் பகுதி. பல்லில் அல்லது வயிற்றில் அல்லது காதில் வலி ஏற்பட்டால் மனம் உடனே பாதிக்கப்படுகின்றது. அதனால் சரியாகச் சிந்திக்க முடியாது. அது கொந்தளிப்படைகின்றது. தொல்லைப் படுகின்றது. மனத்தில் சோர்வு ஏற்பட்டால் உடம்பினாலும் சரியாக வேலை செய்ய முடிவதில்லை.

உடம்பை வருத்தும் நோய்கள் இரண்டாம் இடம் பெறும் நோய்கள் (வியாதி) என்றழைக்கப்படுகின்றன. ஆனால் மனத்தை வருத்தும் வாசனைகள் அல்லது ஆசைகள் மன நோய்கள் அல்லது முதன்மை வியாதிகள் (ஆதி) என்றழைக்கப்படுகின்றன.

தன் ஒரே மகன் நிமோனியாவால் காலமாகிவிட்டான் என்று ஒரு மனிதருக்குத் தந்தி வருகின்றது. உடனே அவருடைய முகம் வெறுப்படைகின்றது. மனம் கொந்தளிப்படைகின்றது, சஞ்சலப்படுகின்றார், அவருக்குப் பசியில்லை, அவருடைய சிவப்பு அணுக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. அவருடைய மனம் முதலில் பாதிக்கப்பட்டது.

அவருக்கு அதிர்ச்சி ஏற்பட்டது. பிறகு அவருடைய உடம்பு முழுவதும் எதிர்ச் செயல் ஏற்பட்டது. உடம்பின் மீது மனத்துக்குள்ள செல்வாக்கை இங்கே கவனியுங்கள்.

மனம் என்பது என்ன? அது ஒரு மர்மமான நுண்ணிய சக்தி. அது ஆத்ம சக்தி. அது பிரகிருதியின் விளைவு. அது ஒரு பருப் பொருள் போல் காணப்படுகின்ற போலிப் பொருள். அது ஆசைகளின், எண்ணங்களின், கற்பனைகளின் ஒரு மூட்டை. அது இந்த உலகத்தைப் படைக்கின்றது; அழிக்கின்றது. அது பராசக்தியின் வெளிப்பாடு. அது மாயை அல்லது அவித்தையின் (அறியாமையின்) ஒரு குழந்தை.

அது மூன்று குணங்களால் ஆகியது. அது சாத்விகம் (தூய்மை, இணக்கம், ஒளி, நன்மை), ரஜஸ் (மோகம், ஓட்டம்), தமஸ் (செயலின்மை, இருள், அஞ்ஞானம்) என்பவையே அவை.

சாத்விகம் நிலவும்போது நீங்கள் அற்புதமான உடல் நலத்தையும், அமைதியையும் அனுபவிப்பீர்கள். ரஜோ குணம் ஓங்கியிருந்தால் மனம் அமைதியாக இராது. அலைக் கழிக்கப்படும். கொந்தளிப்பு ஏற்படும். கவனம் பல்வேறு வழிகளில் செல்லும். தமோ குணம் ஆட்சி செலுத்தினுல் மனம் கவனிக்காது; செயலற்றிருக்கும்; சோர்வுற்றிருக்கும்.

மனத்தில் சாத்விகத்தை நிரப்புக. சத்சங்கம், ஞானியருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நம்பிக்கை, அமைதி, உண்மை, தைரியம், கருணை, பக்தி, அன்பு, மகிழ்ச்சி, தன்னம்பிக்கை, தெய்வீக எண்ணங்கள், தெய்வீக குணங்கள் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உலகியல் எண்ணங்களை மாற்றுங்கள். ஆன்மீகத் திசையில், ஆன்மீக வழிகளில் மனத்தை ஓட விடுங்கள். உங்கள் மனம் இணக்கமுள்ளதாகவும், அமைதி நிரம்பியதாகவும் ஆகும். உங்களுக்கு மிக உயர்ந்த மன நலம் உண்டாகும். உங்கள் உடம்புக்கு எந்த நோயும் வராது.

நோய், முக்கியமாக உடம்பையோ, சதையையோ பற்றியதன்று; ஆனால் மனத்தைப் பற்றியது என்று உளநூல் வல்லுநர் கருதுகின்றனர். சினம், பழிவாங்கும் உணர்ச்சி, பகைமை, காமம் முதலியவற்றால் இரத்தத்தில் விளைவிக்கப்படும் நச்சுக்களே நோய்க்குக் காரணம் என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணம், அறியாமை. ஆசை வாயுப் பிடிப்பு, பேராசை கபம், சினம் பித்தம், இவை இதயத்தைச் சித்திரவதை செய்கின்றன. இவை மூன்றும் சேர்ந்து உங்களைத் தாக்கும்போது உங்களுக்கு நிமோனியா காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. எனது என்ற பற்று படை நோய். பொறாமை, நமைச்சல் மிகுந்த சொறி நோய். ராகம் தொண்டைப் புற்று நோய். துவேஷம் குணப்படுத்த முடியாத காச நோய். குரோதம், தொழு நோய். அகந்தை கீல்வாதம். தற்பெருமை, வஞ்சகம், நரம்பு வீக்கம், பகைமை ஆபத்தான மலேரியா.

உங்கள் மனம் தூய்மையாக இருந்தால், உங்கள் எண்ணங்கள் தூயனவாக இருந்தால், நீங்கள் முதல் இடம் பெறுவன, இரண்டாம் இடம் பெறுவனவாகிய நோய்கள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுபட்டிருப்பீர்கள். "வலிமை வாய்ந்த உடம்பில் வலிமை வாய்ந்த மனம்".

புகையிலை, மது, போதையூட்டும் மருந்துகள் மூளையையும், நரம்புகளையும், மனத்தையும் கூடப் பாதிக்கின்றன. இந்த மருந்துகளுக்கு அடிமையானவர் மன நலத்தையும், அதைப்போலவே உடல் நலத்தையும் அனுபவிக்க முடியாது. இந்த போதைப் பொருள்களை உடனே விட்டு விடுங்கள்.

ஜெபம், கீர்த்தனை, அருள் நூல்களைப் படிப்பது, தியானம், விசாரம், சிந்தித்தல், பிராணாயாமம் ஆகிய யாவும் மனநலத்தை அடைவதற்கான நீண்ட பாதையை வகுக்கின்றன. ஆதலால் ஜெபத்தையும், தியானத்தையும்,

பழுங்கள். யோக சாதகனை நோக்கிப் பாயும் இறைவனுடைய திருவருள், இறைவனுடைய சாத்வீகம் மனத்தைக் குணப்படுத்துகின்றன. மனம் நலத்துடன் இருக்கும்போது உடம்பும் நலத்துடன் இருக்கின்றது. சாத்வீகமும் இறைவனுடைய திருவருளும் வலிமை வாய்ந்த ஆன்மீகச் சக்திகள்.

இறைவனைப் பற்றுக்கோடாகக் கொள்வதனால் அச்சம், சுமை, கவலை, ஏக்கம் ஆகியவற்றை நீக்குங்கள். ஆற்றல், ஞானம், இன்பம் ஆகியவற்றுக்கு இறைவனே மூலப் பொருள். அச்சம், கவலை, ஏக்கம் மனத்தை அழித்து விடுகின்றன. அவை மனத்தை முடக்கிவிட்டு அதில் வருத்தம், சோர்வு, ஏக்கம் ஆகியவற்றை நிரப்புகின்றன.

இறைவனே உண்மையான உயர்ந்த வைத்தியநாதன். இறைவனுடைய தனிப் பெருங் கருணையே உங்களுக்குச் சுறு சுறுப்பையும், மன நிறைவையும், மகிழ்ச்சியையும், களிப்பையும், பேரின்பத்தையும், உடல் நலத்தையும் வழங்கவல்லது. உங்கள் எல்லாவற்றோடும் இறைவனிடத்தில் மட்டுமே சரண் அடையுங்கள். அறமுள்ள வராக இருங்கள். நன்கு நெறிப்படுத்திய கட்டுப்பாடான வாழ்வை நடத்துங்கள். உடல் நலம், உடல் நல நூல் பற்றிய விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்; அதனால் என்றென்றும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

இறைவன் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக. நிறைவான உடல் நலம், அமைதி, நீண்ட ஆயுள் உங்கள் அனைவருக்கும் உண்டாகுக. நீங்கள் அனைவரும் நோய்களிலிருந்து விடுபட்டிருப்பீர்களாக.

மனச் சிகிச்சை முறைகள்

அறிவியல் முன்னேற்றம் மிகுந்த இந்த யுகத்தில் வாழ்கின்ற நாம் அற்புத நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிக் கேட்டுப் பழகிவிட்டோம். உலகெங்கும் உள்ள மக்கள் பலரும்,

பாமரனுடைய வாழ்வில் இதுகாறும் நாம் கற்பனை கூடச் செய்து பார்த்திராத நன்மைகளை எல்லாம் உண்டாக்கித் தருவதற்காக அணு சக்தி விஞ்ஞானத்தை, விஞ்ஞான நிபுணர்கள் பலரும் பயன்படுத்துவார்கள் என்று எதிர் பார்க்கின்றனர். உடம்புக்கு வரும் நோய்களை முற்றிலும் மனோ சிகிச்சையினால் குணப்படுத்த முடியும் என்று முன்னேறி வரும் நடைமுறைத் தத்துவ ஞானி உலகத்திற்கு நிரூபித்துக் காட்டும் நிகழ்ச்சியும் இத்துடன் பெரும்பாலும் நிகழக்கூடும். இப்படியொரு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றால் யாரும் ஆச்சரியப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் வரலாற்றுக்கு எட்டாத நீண்ட காலத்துக்கு முன்பே நம் நாட்டில் இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் நடந்துள்ளன.

படைப்பு கடவுளின் எண்ணத்தால், சங்கல்பத்தால் மட்டுமே இந்த உலகம் முழுவதும் தோன்றுகின்றதென்று நம் புனிதமான சமய நூல்கள் கூறுகின்றன. உண்மையின் சாரத்தில், ஒவ்வொருவரும் இறைவனுடன் ஒன்றுபட்டிருக் கின்றார்களென்றும் அவை கூறுகின்றன. உபநிஷதங்களின் மகா வாக்கியம் ''அஹம் பிரம்மாஸ்மி''. அது உண்மை யாயின், அகிலம் முழுவதும் கூட ஒரு தனி எண்ணத்திற் குள்ள சக்தியின் புற வெளிப்பாடு மாத்திரமே என்றால், ஒரு நோயின் தீய விளைவுகளை அழிக்கும் வல்லமை வாய்ந்த ஓர் எண்ணத்தை எண்ணவும், நோயைக் குணப்படுத்தக்கூடிய சிகிச்சை முறையை உருவாக்கவும் தனிப்பட்ட ஒருவரால் மிகவும் எளிதில் சாத்தியமாக வேண்டும்.

ஆனால் இத் தந்திரத்தை யார் அறிவார்? ஒரு யோகி தன் நோய்கள் எல்லாவற்றையும் குணப்படுத்திக்கொள்ள முடியும் என்றும் மற்றவர்களுடைய நோய்களைக் கூடக் குணப்படுத்த முடியும் என்றும் புனித நூல்கள் பேசுகின்றன. இக்காலத்தில் யாரேனும் இந்த ரகசியத்தைக் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா? முடியும் என்று தோன்றுகின்றது.

எப்படியும், உடம்புக்கு வரும் நோய்களைக் குணப் படுத்தும் இந்த மனோ சிகிச்சைக்குரிய விதிமுறைகளைப்பற்றி ஒருவர் நன்கு சிந்திக்க முடியும். தொடக்கத்தில், தெளிவாக

அறிவிக்கப்படுவது யாதெனில், பாரெங்கும் விளம்பரம் செய்யப்பட்டுள்ள மனோவசிய முறைச் சிகிச்சைகளைப் போன்றதன்று இந்த சிகிச்சை முறை. வசிய முறைச் சிகிச்சை வெற்றி பெறும்போது வசியம் செய்பவர் நோயாளிக்கு நிரந்தரமான அழிவை உண்டாக்கிவிடுகின்றார்; ஏனெனில் மிகவும் நுண்ணிய கருவியாகிய நோயாளியின் மனம் அனுவசியமாக அவருடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிடுகின்றது. முடிவாக, குணமான பின்னும் கூட, அந்த மனம் இயல்பான முறையில் வேலை செய்ய முடியாமல் போய்விடுகின்றது; இவ்வாறு நோயாளி பலியாகின்றார். இதற்கு மாறாக, ஆன்மீகச் சிகிச்சை என்பது அதிர்வுகள் உள்ள சக்தி மிகுந்த, இணக்கமுள்ள எண்ண அலைகளை அனுப்புவதாகும். இவை நோயாளியின் மனம் என்னும் கருவியைத் தன் நேரடிக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து விடுகின்றது. இதன் நோக்கம் அந்த மனத்தைத் தனக்கு அடிமையாக ஆக்குவதன்று; ஆனால் அந்த மனம் என்னும் கருவி, திறமையோடு செயல்படுவதற்கு வேண்டிய சக்திகளை அதற்குச் செலுத்துவதே இதன் நோக்கம் ஆகும். இதனால் அந்த மனம் நோயாளியைத் துன்புறுத்திக் கொண்டிருந்த நோய்க்கு மூல காரணமாகிய மனப்பான்மைகளையும் தூண்டுதல்களையும் அறவே ஒழித்துக் கட்டுகின்றது.

நோயை, வடமொழியில் வியாதி என்பர்; இது 'வியாத' அல்லது வேதனை, கவலை முதலியவற்றால் ஒருவர் அடைந்துள்ள நிலைமையை மாத்திரம் குறிக்கின்றது. இவை சாந்தம் அல்லது அமைதி இல்லாததன் விளைவுகளேயாகும். நோயாளிக்குச் சாந்தியை ஊட்டிவிட்டால் அது தானாகவே அவருடைய சித்தத்தில், உள்ளுணர்வில் புகுந்து மனோ நிலை அமைப்பில் தேவையான மாறுதல்களை உண்டாக்கும். இதனால் மனத்தில் உள்ள அதிகப்படியான ரஜோ குணத்தின் செயற்பாடு, அதிகப்படியாகச் செலுத்தப்பட்ட சாத்வீக குணத்தால் சமநிலை பெற்று அமைதியடைந்து விடுகின்றது. இதனால் உள்ளுணர்வாகிய மனம் நோயின்மை என்ற வடிவில் அதனைக் காணுகின்றது.

ஆன்மீக நலம் நோயாளிக்கு இந்த உதவியை வழங்கத் தகுதி வாய்ந்ததாக அதாவது சாந்தி அதிர்வுகளை வழங்க வல்லதாக இருக்க வேண்டும் எனில் அவர் அவற்றைப் பெறுவதற்குத் தகுதி வாய்ந்தவராக இருக்க வேண்டும். மற்ற சொற்களில் கூறவேண்டுவதாயின், அவர் சாந்தியைப் போதிய அளவு இருப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும். அவர் ராஜயோகத்தில் ஒழுங்கான பயிற்சி பெற்றிருந்தால்தான் அவரால் இது சாத்தியமாகும். பார்க்கப்போனால் ராஜ யோகம் என்பது சித்தத்தின் விருத்திகளைத் தடுத்து அமைதி பெற்றிருப்பதுதான்.

ஆதலால் தற்போது எழும் வினா, வருங்கால உலகத்திற்குப் போதிய அளவில் பெரும் எண்ணிக்கையுள்ள ராஜ யோகிகள் இருப்பார்களா? துன்புறுவோரின் மனத்தில் சாந்தியின்மை என்ற, எல்லா நோய்களுக்கும் உரிய மூல காரணத்தை நேரடியாகக் களைந்தெறியும் தகுதி படைத்தவர்கள், அவர்கள். அளவு வரையறை செய்து உண்ண வேண்டிய சாந்திப் பொருள்களைத், தொடர்ந்து, வலிவுள்ள அவற்றின் வடிவில் ஆன்மீகச் சிகிச்சையைத் தரக் கூடியவர்கள் அவர்கள். இத்தகைய ஒரு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றால், மருத்துவத் தொழில் செய்வோரின் பெரும் பான்மையான பணி நின்று விடும். ஆதலால் அவர்கள் தங்கள் சக்திகளை ஆக்கபூர்வமான வேறு பணிகளுக்காகச் செலவிட முடியும். இன்று நடைபெறுவதுபோல அறிவியல் களத்தில் அற்புதங்களை நடத்திக் காட்டுவது சாத்தியமாகி இருப்பதுபோல ஆன்மீகக் களத்திலும் அற்புதங்களை நடத்திக்காட்டுவதற்கு எதுவும் குறுக்கே நிற்கவில்லை.

இந்த உடம்பு, இறைவனுடைய இயங்கும் ஆலயம். அது பரம்பொருளுக்குகந்த புனிதமான கோயில். அதை எப்போதும் சுத்தமுடையதாகவும், நலமுள்ளதாகவும், வலிமையுள்ளதாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தில் ஏற்படும் பரம்பொருளின் நிழலே ஜீவாத்மா. மனம் ஒரு நிலைக்கண்ணாடியைப் போன்றது. மனத்தின் தூய்மையையும், ஒளி ஊடுருவும் தன்மையையும்,

தன்னலம், காமம், சினம், அகந்தை என்னும் அழுக்குகள் மாசுபடுத்தி விடுகின்றன.

அகிலம் முழுவதையும் உயிர்ப்பிக்கும் அனைத்து அறிவுக்கும், அனைத்து உயிர்களுக்கும் மூலம் பரமாத்மா. அது தூய உள்ளுணர்வின் தொகுதி, பேரின்பத்தின் தொகுதி. அது சக்தி.

பௌதிக உடலை மனம் ஆட்சி செய்கின்றது. நெறிப் படுத்துகின்றது. பௌதிக உடலைக் காட்டிலும் உயர்ந்த சக்தி, மனம்.

பரமாத்மாவினிடத்திலிருந்து மனம் தன் சக்தியையும் ஒளியையும் பெறுகின்றது. ஆன்மாவினால் மனம் ஊக்கம் பெறுகின்றது.

ஒரு நுண்ணறை என்பது உட்கரு ஒன்றையுடைய ஜீவாதாரச் சத்துக்கள் பலவற்றின் தொகுதி. அது அறிவுடன் கூடியிருக்கின்றது. சில நுண்ணறைகள் சுரக்கின்றன; சில நுண்ணறைகள் கழிவுகளை வெளியேற்று கின்றன. விந்துப் பைகளில் உள்ள நுண்ணறைகள் விந்தைச் சுரக்கின்றன; சிறு நீரகங்களில் உள்ள நுண்ணறைகள் சிறு நீரை வெளியேற்றுகின்றன. சில நுண்ணறைகள் ஒரு போர் வீரனுடைய பணியைச் செய்கின்றன. அவை, அன்னிய நச்சுப் பொருள்கள், கிருமிகள் ஆகியவை குறுக்கிடல் அல்லது தாக்குதலிலிருந்து உடம்பைப் பாது காக்கின்றன. அவை ஜீரணம் செய்து அவற்றை வெளியே வீசி எறிகின்றன. சில நுண்ணறைகள் உணவுப் பொருள் களைத் திசுக்களுக்கும் உறுப்புக்களுக்கும் கொண்டு செல்லுகின்றன.

உங்கள் உள்ளுணர்வின் விருப்பம் இன்றியே நுண்ணறைகள் தங்கள் பணியைச் செய்கின்றன. இரத்தக் குழாய்களை உடலின் உள்ளுறுப்புக்களுடன் இணைத்திருக்கும் நரம்பு மண்டலத்தினால் அவற்றின் செயற்பாடுகள் கட்டுப்

படுத்தப்படுகின்றன. மூளையில் உள்ள மனத்துடன் அவை நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. மனத்தின் ஒவ்வொரு உணர்ச்சி வேகமும் அவற்றுக்குத் தெரிவிக்கப் படுகின்றன. மனத்தின் பல்வேறு வகைப்படும் நிலைகள் அல்லது நிலைமைகளால் அவை பெரிதும் வசீகரிக்கப் ப்படுகின்றன.

மனத்தில் குழப்பம், சோர்வு இன்னும் மற்ற எதிர் மறை எழுச்சிகள் ஏற்பட்டால் அவை உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு நுண்ணறைக்கும் நரம்புகளின் வாயிலாகத் தந்தி முறையில் அனுப்பப் படுகின்றன. போர் வீரர் களாகிய இந்த நுண்ணறைகள் பீதியடைகின்றன. அவை பலவீனப்படுகின்றன. அவை தங்கள் பணிகளை ஒழுங்காக நிறைவேற்ற முடிவதில்லை. அவை திறமையற்று விடுகின்றன.

பலருக்கும் இந்த உடம்பே எல்லாம். அவர்கள் இந்த உடம்புக்கு வழிபாடு செய்கின்றனர். அவர்கள் விரும்பும் ஒவ்வொரு பொருளும் இந்த உடம்புதான். ஆன்மாவைப் பற்றி அவர்களுக்கு எதுவும் தெரியாது. ஐம்பூதங்களின் களமாகவும் தசைகள், எலும்புகள் ஆகியவற்றின் தொகுதி யாகவும் உள்ள இந்த உடம்புக்கு அவர்கள் வெறுக்கத்தக்க அடிமைகளாகிவிட்டனர். உடம்பே அவர்களின் கடவுள். அவர்களுக்குச் சுயக்கட்டுப்பாடு ஒரு சிறிதும் இல்லை.

அவர்கள் ஒழுங்காக எந்த ஒரு ஆசனமோ, பயிற்சியோ பழகுவதில்லை. நன்கு நெறிப்படுத்திய, கட்டுப்பாடான வாழ்வை அவர்கள் நடத்துவதில்லை. அவர்கள் பலகாரங் களாலும், சிற்றுண்டிகளாலும் தங்கள் வயிற்றை நிரப்பு கின்றனர். ஜீரண உறுப்புக்களுக்கும், கழிவு உறுப்புக் களுக்கும் ஓய்வே கிடையாது. உடல் பலவீனத்தாலும், நோய்களாலும் அவர்கள் என்றென்றும் துன்புறுகின்றனர். அவர்களின் உடம்பில் உள்ள அணுக்கள், அணுக்களையுடைய மூலக்கூறுகள், மூலக்கூறுகள் பலவற்றிலான நுண்ணறைகள்

இணக்கமில்லாத, முரண்பட்ட அதிர்வுகளை உண்டாக்குகின்றன. அவர்களுக்கு எதிர்பார்ப்பு, தன்னம்பிக்கை, சிரத்தை, அமைதி, மகிழ்ச்சி எதுவும் இல்லை. அவர்கள் வருத்தமாக இருக்கின்றார்கள். ஜீவ சக்தி ஒழுங்காக வேலை செய்யவில்லை. அவர்களுடைய ஜீவாதாரச் சக்தி தாழ்ந்து படிந்துள்ளது. அவர்களின் மனத்தில் அச்சம், வருத்தம், கவலை, ஏக்கம் ஆகியவை நிரம்பியுள்ளன.

பௌதிக உடம்பு உங்களின் பரிபூரணமான கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். அது உங்களின் கருவி மாத்திரமே. உங்களுடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிய எப்போதும் தயாராக இருக்கின்ற, உங்களின் விருப்பத்துக்கு உகந்த பணியாளாக அது இருக்க வேண்டும். எப்போதும் நீங்களே இந்த உடம்பின் தலைவர், உரிமையாளர். நீங்கள் இந்த உடம்பின் சாரமாகிய ஆன்மா.

பெரும்பான்மையான கற்றறிந்த மக்களால் உடம்பின்மீது மனத்திற்குள்ள செல்வாக்கு தற்போது நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒவ்வொரு அசைவும் உடம்பின் மீது நேரடியாகத் தம் செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றன. மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், நம்பிக்கை, அமைதி, உல்லாசம், அன்பு ஆகியவை பௌதிக உடம்பில் நல்ல, இணக்கமுள்ள, ஆரோக்கியமான அதிர்வுகளை உண்டாக்குகின்றன. பகைமை, சந்தேகம், சோர்வு ஆகியவை பௌதிக உடம்பில் இணக்கமில்லாத, முரண்பட்ட அதிர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. உடம்பின்மீது மனத்துக்குள்ள செல்வாக்கு, மற்ற சாதனங்கள் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் உயர்ந்து விளங்குகின்றது. அவையும் மனத்தின் போக்கில் செயல்படுவதைக் காட்டமுடியும். நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மனச் சிகிச்சை மிதமிஞ்சிய நன்மைகளைப் பயக்கின்றது. குறிப்பாக நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் அது மற்ற எல்லாச் சிகிச்சை முறைகளையும் விஞ்சி நிற்கின்றது.

மனச் சிகிச்சை முறை என்பது மனத்தின் வாயிலாகச் செய்யப்படும் சிகிச்சை முறையாகும். மனநோய்களை ஆராயும் முறையும் மனச் சிகிச்சைதான். மனநோய்களைச் சிகிச்சை செய்வதற்கான மிகுந்த அறிவியல்முறை அதுவே. மனநோய்களை ஆராய்பவர் தம் நோயாளியின் மனத்திலிருந்து நீண்டகாலமாக மறந்துவிட்ட குழந்தைப்பருவ அனுபவங்களை வெளிச்சமாக்கி நோயாளிக்குத் தற்போதுள்ள அனுபவங்களையும் சிக்கல்களையும் அவற்றுடன் இணைக்கின்றார். அவருடைய சொந்த வாழ்வில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையே, புதையுண்டு அடங்கி இருந்த பழைய நிகழ்ச்சிகள் தற்போது தம்முடைய நியாயமான அளவுகளை மேற்கொள்ளுகின்றன. அவை உள்ளுணர்வு மனத்திலிருந்து உணர்வு மனத்தின் மேல் மட்டத்திற்குக் கொண்டுவரப்படுகின்றன. தற்போது தோன்றியுள்ள குறிப்பிட்ட அடையாளங்களுக்குரிய அவருடைய மனநோய்க்கு அப் பழைய நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்ப இடமாக ஆவதில்லை. நோயாளியின் பின்னுல் மனநோய் ஆராய்ச்சியாளர் அமருகின்றார். சாய்வுப் படுக்கையில் நோயாளி படுத்துக்கொண்டு தசைகளைத் தளர்த்திக் கொள்ளுகின்றார். நோயாளி, ஆராய்பவரைச் சிறிதும் பார்ப்பதில்லை. தம்முடைய மூளையில் படும் ஏதேனும் ஒரு சொல்லைக் கூறுமாறு நோயாளியை அவர் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றார். நோயாளி பயன்படுத்தும் சொற்களைத் தொடர்புபடுத்தும் வினுக்களை ஆய்வாளர் கேட்கின்றார். நோயாளி சிறிது நேரம் மௌனமாக இருக்கின்றார். பிறகு அவர் இதுகாறும், கூச்சத்தின் காரணமாகவோ அல்லது அச்சத்தின் காரணமாகவோ மறைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த சில முக்கியமான உண்மைகளை வெளியிடுகின்றார். இவ்வாறு இன்னும் சில முறை அமர்ந்த பிறகு நோயாளியைத் தொந்தரவு செய்துகொண்டிருந்த காரணங்கள் யாவும் அறவே நீங்கி விடுகின்றன. அவர் முற்றிலும் குணமாகி விடுகின்றார்.

உற்சாகம், இணக்கம், அமைதி, நம்பிக்கை, அன்பு, இரக்கம் ஆகியவை இயற்கையின் ஆக்கபூர்வமான கொள்கை

யுடன் ஒத்துழைக்கின்றன. உடம்பின் அதிர்வுகளிடையே அவை இணக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. திசுக்களையும் தசைகளையும் இறுக்கம் நீங்கித் தளரச் செய்கின்றன. ஜீவாதாரச் சக்தியும் சாத்துவீகமும் உள்ளே பாய்வதற்காக அவற்றை அகலமாகத் திறந்து வைக்கின்றன.

விருப்பங்களையும், அடங்காத ஆசைகளையும், மனத்தை அரிக்கின்ற கீழ்த்தரமான உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் வெளியேற்றுவதன் வாயிலாக மனோ சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உறுதி மிகுந்த, வலிமை வாய்ந்த, தூய மனோ சக்தியின் வாயிலாக உங்கள் உடம்பில் உள்ள உயிரோட்டங்களின் செயற்பாடுகளை நீங்கள் நெறிப் படுத்தவும் ஆட்சி செய்யவும் முடியும். நோய்க்கு உட்பட்ட நிலையிலும், மற்ற பாதகமான நிலைமைகளிலும் கூட, உறுப்புக்கள், நரம்பு மண்டலம் முதலியவை விவேகத் துடனும், இணக்கமாகவும், அமைதியாகவும் தங்கள் பணிகளை நிறைவேற்றும்.

மனோ சக்தியின் வாயிலாக நீங்கள் இரத்த ஓட்டத்தை இணக்கமுள்ளதாகச் செய்யலாம். பிராணனின் ஓட்டங்களை அவற்றை மிகவும் வேண்டியிருக்கும் உறுப்புக்களுக்குச் செலுத்தலாம். குறிப்பிட்ட உறுப்புக்களில் சேர்ந்துவிட்ட தேக்கத்தை நீக்கலாம். நோயுற்றுள்ள குறிப்பிட்ட பகுதி களுக்குத் தீவிரமான பிராண சக்தியையும், ஏராளமான நரம்புச் சக்தியையும் செலுத்தலாம். உங்கள் சக்திக்குப் புதிய தீவிரத்தையும் ஆற்றலையும் தந்து புத்துயிர் பெறச் செய்யலாம். பிராணமய கோசத்திற்கு ஏராளமான சக்தியை ஊட்டி நிரப்பலாம்.

நம்பிக்கை, அமைதி, அன்பு, தைரியம், சகிப்புத் தன்மை, பக்தி, இரக்கம் ஆகியவை எந்த அளவுக்கு அதிகமாக உங்களிடம் இருக்கின்றனவோ அந்த அளவுக்குத் தெய்வீகச் சக்தி உங்களின் உள்ளே பாய்வதற்கு நீங்கள் உங்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுகின்றீர்கள்.

தனக்குள் அறிவுறுத்தல் என்பது மனநோய்ச் சிகிச்சையின் மற்றொரு வடிவம். நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் இது மிகுந்த பலன் தருகின்றது. தனக்குள் அறிவுறுத்தல் முறையால் ஒருவர் நோய் பற்றிய கருத்திலிருந்து தன் எண்ணங்களை மாற்றிவிட முடியும். தனக்கு நோய் ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தான் நினைக்கும் பழக்கத்திலிருந்த ஒருவர் தம்மை விடுவித்துக் கொள்ள முடியும். தான் நலத்துடன் இருப்பதாக நினைக்கும் பழக்கத்தை அவர் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். ''இறைவனுடைய திருவருட் கருணையால் நான் நாள்தோறும் ஒவ்வொரு வழியிலும் நலம் பெற்று வருகின்றேன்'' என்பது போன்ற, அடிக்கடி தொடர்ந்து உச்சரிக்கும் தொடர்களால் உள்ளுணர்வு மனம் மகிழ்ந்து அதற்குத் தக்கவாறு இயங்குகின்றது.

ஆரோக்கியமான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவதன் வாயிலாக நீங்கள் மற்றவர்களுடைய நோய்களைக் குணப் படுத்த முடியும். உயர் நிலையில் உள்ள மனம், தாழ்நிலையில் உள்ள மனத்தின் மீது செல்வாக்கைச் செலுத்த வல்லது. தூண்டிவிடப்படும் நோய்த்தன்மையுள்ள கற்பனையால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

கருத்துக்கள், கற்பனைகள் ஆகியவற்றின் செல்வாக்குக்கு உட்பட்டு உடலின் செயல்கள் நடைபெறுகின்றன. மூளையில் தான் நோய் உள்ளது. ஆரோக்கியமான, இணக்கமுள்ள சக்தி மிகுந்த எண்ணங்களாலும், நல்ல அறிவுறுத்தல்களாலும், நோயுற்றுள்ள கற்பனைகளைச் சரியான முறையில் எதிர்த்துப் போராட வேண்டும். அறிவுறுத்தல்களுக்குச் சக்தி மிகுந்த செல்வாக்குண்டு ''நீங்கள் விரைவில் முற்றிலும் குணமாகி விடுவீர்கள்'' என்ற எண்ணத்தை நோயாளியின் மனத்தில் புகுத்துங்கள். அவர் குணமாகிவிடுவார்.

வசியம் செய்யும் சக்தி பெரும் அளவில் உள்ள ஒருவர் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் மற்றவர்களுக்கு உதவி புரியலாம். வசியச் சக்தி வாயிலாக அவர் நோயாளிகட்கு

உதவலாம். பலவீனமாக உள்ள நோயாளிகட்கு அவர் தம்முடைய வசியச் சக்தியைச் செலுத்தலாம். அவர் மற்ற வர்களைக் கவரலாம். பயிற்சி, நற்சிந்தனை, மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகிவற்றின் வாயிலாக நீங்கள் உங்களின் வசியச் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

இரக்கம், தயை, தோழமை உணர்வு, கருணை, தெய் வத்துக்கு அஞ்சுதல், மனத்தூய்மை ஆகியவற்றை உடைய வர்கள் உண்மையில் மற்றவர்களை வசியம் செய்ய முடியும்.

வசியம் என்பது ஒரு நரம்புச் சக்தி. குணப்படுத்து பவரின் மனத்துக்கும், நோயாளியின் மனத்துக்கும் இடையே குண ஒற்றுமை நிலவும்போது முன்னவரிடத்திலிருந்து அது பாய்ந்து பரவுகின்றது.

தன்னலம், அகந்தை, அச்சம், கவலை ஆகியவை நடுக் கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இரத்தக் குழாய்களையும், நரம்பு இழைகளையும் சுருங்கச் செய்கின்றன. ஜீவாதாரச் சக்தி உள்ளே பாய்வதைத் தடுக்கின்றன; கட்டுப்படுத்து கின்றன. புறம்பே இருந்து வரும் தீயொழுக்கச் சக்திகளை எதிர்க்கின்ற தடுப்பாற்றலைத் தாழ்த்தி விடுகின்றன.

நோயைப் பற்றித் தொடர்ந்து சிந்தித்தால் அது நோயை வளரச் செய்கின்றது. மனத்தைத் திசை திருப் புங்கள். உற்சாகம் தரும் ஏதேனும் பணியில் அதை எப்போதும் ஈடுபடுத்தி வையுங்கள். அப்போது நீங்கள் நோயின் சக்தியைத் தணிக்க முடியும்.

நோயுற்றுள்ள உடம்பில் இருதயம் இருப்பதாக மனம் தொடர்ந்து அதைச் சிந்தித்து வந்தால், நோயைப் பற்றிய மனக் காட்சிகள், பலவீனம், அச்சம் ஆகிய அதிர்வுகள் இருதயத்தின் நுண்ணறைகளுக்கு கொண்டு செல்லப் படுகின்றன.

அத்தியாயம் — இருபத்தைந்து

இசைவழிச் சிகிச்சை

இசை, சப்தப் பிரம்மம்.

ச, ரி, க, ம, ப, த, நி, சா.

என்னும் மெல்லிய இனிய ஓசைகளின் ஆற்றலைக் கவனியுங்கள். கொடிய புலியையும் சாந்தப்படுத்தும் கவர்ச்சி, இசைக்கு உண்டு.

அது பாறையை உருகச் செய்கின்றது; ஆல மரத்தை வளையச் செய்கின்றது. அது இன்பந் தருகின்றது; தூங்க வைக்கின்றது; சக்தியை ஊட்டுகின்றது.

அது உயர்வடையச் செய்கின்றது; உற்சாகத்தை ஊட்டுகின்றது; வலிமை தருகின்றது; புத்துணர்ச்சி ஊட்டுகின்றது.

அது நினைவில் அதிர்வு தருகின்றது.

அது தீராத நோய்களைத் தீர்க்கின்றது.

ஓடும் ஓடைகளில் இசை இருக்கின்றது.

குழந்தைகளின் அழுகையில் இசை இருக்கின்றது.

கேட்க உங்களுக்குச் செவிகள் இருந்தால், எல்லாப் பொருள்களிலும் இசை இருக்கின்றது.

தன்னைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும், உயர்த்திக் கொள்ளவும் மனிதன் இசையை விரும்புகின்றான்.

தன் தெய்வத்துடன், மௌனமாகத் தன் மனத்தை உருகச் செய்வதற்காகப் பக்தன் மன ஒருமையுடன் தம்பூராவை இசைக்க அமருகின்றான்.

பகவான் நாராயணா, நாராயணா, நாராயணா என்று பாடிக் கொண்டும், தமது தம்பூராவை இசைத்துக் கொண்டும், நாரத முனிவர் மூன்று உலகங்களிலும் திரிந்து கொண்டிருக்கின்றார்.

பக்தன் இறைவனுடன் உரையாடுவதற்கு இசை உதவி செய்கின்றது.

அது மனத்தை விரைவில் ஒருமுகப்படுத்துகின்றது.

அனாகத இசை மனத்தை உறுதியாக்குகின்றது.

நாள்தோறும் அதைக் கேட்டு மௌனமாக மனத்தை உருகச் செய்யுங்கள்.

அனாகத இசையைக் கேட்பதற்காக யோனி முத்திரையைப் பழகுங்கள்.

நிலையான பயிற்சியால் சமாதியில் நுழையுங்கள்.

இசை, நாதப் பிரம்மம், சாம வேதம், உயர்தர இசையால் நிரம்பியுள்ளது. இராவணன் சாம வேதத்தைப் பாடிச் சிவபெருமானுடைய கருணையைப் பெற்றான்.

நாதப் பிரம்மத்துக்கு அழைத்துச் செல்லும் நாதலயத்தின் முழுமையான கருவில் பாவம், ராகம், தாளம் ஆகிய மூன்றும் அமைந்துள்ளன.

இறை வழிபாட்டுக்குப் படையலாக வழங்கப்படும் சங்கீதம், கீதம், வாத்தியம், நாட்டியம் ஆகிய மூன்றாலும் அமைந்தது.

இசை மனத்தைக் கவருகின்றது. தெய்வீகப் பெருமை வாய்ந்த மிக உயர்ந்த உயர் நிலைகளுக்கு, இசை மனத்தை உயர்த்துகின்றது. இசையின் விளைவாக மனம் பிரம்மத்தில் லயமடைகின்றது.

ஆர்மோனியம், வீணை, சிதார், சாரங்கி, தில்ருபா, வயலின், வில்லு, யாழ், ஸ்வர மண்டலம் முதலியவை இசைக் கருவிகளின் பல்வேறு வகைகள். லய முறைக்கு உதவும் பல்வேறு சுருதிகளை இவை எழுப்புகின்றன.

நோய்களைக் குணப்படுத்த இசை உதவுகின்றது. நோயின் மீது இசைக்குச் சிறப்பான ஆற்றல் உள்ளது. இனிய இசையால் தோற்றுவிக்கப்படும் இணக்கமான சீரான ஓசை கவர்ச்சி மிகுந்த குணம் வாய்ந்தது. அது நோயை வெளியே இழுத்து விடுகின்றது. இசை அலையை எதிர்த்துப் போராடுவதற்காக நோய் வெளியே வந்து விடுகின்றது. இரண்டும் ஒன்று கலந்து விண்ணில் மறைந்து விடுகின்றன.

மூளையையும், நரம்புகளையும் இசை சாந்தமடையச் செய்கின்றது. அது உடம்பு முழுவதையும் அமைதியடையச் செய்கின்றது. அது உடம்பு முழுவதையும் தூண்டி விடுகின்றது; சக்தியூட்டுகின்றது; புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்கின்றது; வலிவையூட்டுகின்றது; சுறு சுறுப்படையச் செய்கின்றது. அது மன எழுச்சிக்கு உதவுகின்றது; உணர்வுகளை எழுப்பிச் செயற்பட வைக்கின்றது; இதனால் முக்கியமான பணிகள் நடைபெறக் காரணமாகின்றது. இயல்பிலும், அமைப்பிலும் மின் சக்தி வாய்ந்த இணக்கமான அதிர்வுகளின் தொடர்களை அது கொண்டுள்ளது.

இசை நரம்புகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்துகின்றது; இறுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்ட உடம்பின் பாகங்கள் தம் இயல்பான பணிகளை மீண்டும் தொடங்கச் செய்கின்றது.

நரம்புக் கோளாறுகள், உறக்கமின்மை முதலிய நோய்களைக் குணப்படுத்த இசை மிகப்பெரும் அளவில் உதவியாக உள்ளது.

மனச்சோர்வு மிகுந்த அல்லது வலி மிகுந்த நிலையில் உள்ள ஒருவருக்கு அதை நீக்கி ஆறுதல் அளிக்கவும், சுகம் அளிக்கவும் வல்லதாக இசை மிகப்பெரும் சக்தியுடன் விளங்குகின்றது.

அத்தியாயம் — இருபத்தாறு

ஆன்மீகச் சிகிச்சை

மனநோய்ச் சிகிச்சைக்கும் ஆன்மீகச் சிகிச்சைக்கும் உள்ள வேறுபாடு

மனநோய்ச் சிகிச்சை முறையை ஆன்மீகச் சிகிச்சை என்று வழக்கமாகத் தவறாகக் கருதப்படுகின்றது. மனநோய்ச் சிகிச்சை என்பது குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அல்லது குறிப்பிட்ட சக்தியைப் பெறுவதற்கு விருப்பத்தை வளர்ப்பதும் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதும் ஆகிய ஓர் எளிமையான செய்தியாகும். உடற்பயிற்சிப் பள்ளியில் ஓர் உடற் பயிற்சியாளன் தன் தசைகளின் நிறைநிலையை அடைவது போல அவ்வளவு சுலபமாக அது அடையப்படு கின்றது. இங்கு சிகிச்சை தருபவருக்குத் தெய்வீக இச்சை யுடன் ஒரு சிறிதும் தொடர்பு கிடையாது. ஏனெனில் அவர் தம் தனிப்பட்ட விருப்பத்துடன் இன்னும் செயல் படுகிறார். மந்திர சித்தியாலும், மாயாஜாலத்தாலும் ஒரு நோயாளியைப் பலவந்தமாகக் குணப்படுத்த முயன்று தெய்வீக இச்சையை மீறிய காரணத்தால் கெடுதிக்கு ஆளான சிகிச்சையாளர்களைப் பற்றிய சில நிகழ்ச்சிகள் இந்தியாவில் நடைபெற்றிருப்பதை நான் அறிவேன். இந்தப் பழக்கம் விரும்பத்தக்கதன்று.

ஆன்மீகச் சிகிச்சை முற்றிலும் வேறுபடுகின்றது. சிகிச்சையாளர் தம் விருப்பத்தைத் தெய்வீக விருப்பத்துடன் ஒன்று சேர்க்கின்றார்; தம்முள் உறையும் இறைவனும் தாமும் ஒன்றே என்று தெளிகின்றார்; நோயாளியின் உள்ளுறையும், இறைவனோடும் அவ்வாறே தெளிவாக உணர்கின்றார். மௌனமான, நேர்மையான, தன்னலமற்ற பிரார்த்தனை வாயிலாகத் தெய்வீகச் சக்தியை நோயாளியினிடம் விழித்தெழச் செய்கின்றார்; உண்மையில்

நோயாளியின் உள்ளுறையும் சக்தி விழித்தெழச் செய்யப் படுகின்றது; அது தற்காலிகமாக இருந்தாலும் நோயாளி யைக் குணப்படுத்துகின்றது. இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் அடிக்கடி காணப்படுவது யாதெனில், நோயாளி உறுதியாகத் தெய்வீக நெறிக்குத் திரும்புகின்றார்; இதன் பிறகு, அவர் உலகியல் வாழ்வில் மிகவும் சுறு சுறுப்பாக ஈடுபட்டிருந் தாலும் கூடப் பரவாயில்லை; அவர் ஆன்மீகச் சாதகருடைய தூய வாழ்வை நடத்துகின்றார். உள்ளத்திலும் வெளியே எல்லா இடங்களிலும் இறைவனுடைய இருப்பை உணர் வதற்கு இனி நீண்ட பயணம் செல்ல வேண்டியதில்லை; உள்ளும், புறமும் எந்த ஒரு வரம்பும் தடையும் இல்லாத மனத்தின் ஆழ்ந்த தியானத்தில் நேர்மையான, ஆழ்ந்த, தானகச் சுரந்து பாய்கின்ற பிரார்த்தனையைச் செய்து மகிழவும் இனி நீண்ட பயணம் செல்ல வேண்டியதில்லை. ஆனால், ராஜயோகத்தின் எட்டுறுப்புச் சாதனத்தின் வாயி லாக அதை அடைவதற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் உழைப்பு, தன் பலனைப் பெரும் அளவில் தரும்.

எவ்வளவு பெரிய வேறுபாடு இருக்கின்றது என்பதைப் பாருங்கள். நோயாளி, நோயிலிருந்து குணம் பெறுகின்றார் என்பது மட்டும் அன்று, அவர் நிச்சயமாகத் தெய்வத்தை அடையும் நெறிக்குத் திரும்புகின்றார். உண்மையில் இறைவனே குணப்படுத்தினர் என்று சிகிச்சையாளர் உணர்கின்றார். அவர்பால் அகந்தை இல்லை. இத்தகைய சிகிச்சை முயற்சி ஒவ்வொன்றினாலும் அவரும் தெய்வ நெறியில் முன்னேறுகின்றார்.

தோற்றத்துக்கு வந்துள்ள அல்லது தோற்றத்திற்கு வராத தெய்வத்தைப் பற்றிச் செய்யும் தியானமே இச் சாதனைக்குத் திறவுகோல். அனைவருள்ளும் உறையும் தெய்வம் ஒன்றே என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நோயாளிகள், துன்புறுவோர் ஆகிய அனைவருக்காகவும் செய்கின்ற நேர்மையான பிரார்த்தனையாலும் தன்னலமற்ற சேவையினாலும் உள்ளத்தைத் தூய்மையாக்குங்கள்.

எண்ணங்களை நின்று போகச் செய்யுங்கள். எண்ணத்திலும், சொல்லிலும், செயலிலும் உண்மையுள்ளவராக இருங்கள்; இது மிகவும் முக்கியம். பிரம்மச்சரியத்தைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றுங்கள். மற்றவர்களின் உணர்வுகளை புண்படவோ, எரிச்சலடையவோ செய்யாதீர்கள். சாத்வீகமான, தூய, சத்துள்ள, உணர்வுகளைத் தூண்டாத, சைவ உணவை உண்ணுங்கள். நோயாளி குணமடையப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஆனால் உள்ளுக்குள் தற்பெருமையால் வீங்கிப் போகாதீர்கள்; நீங்கள் உண்மையில் மிகச் சிறந்த புனிதமான, தன்னலமற்ற சேவை செய்ததாகவோ, இந்தச் சிகிச்சையால் பணத்தையோ, அல்லது பேரும் புகழும் ஆகியவற்றையோ அல்லது ஆன்மீகத் தகுதிகளையோ கூடப் பரிசாகப் பெறுவீர்கள் என்றோ நீங்கள் சிறிதும் எண்ணக் கூடாது. முற்றிலும் தன்னலமற்ற தன்மையே வேகமான, நிலையான வெற்றியின் இரகசியமாகும்.

மந்திர சிகிச்சை

மந்திர சிகிச்சையின் அடிப்படை இறைவன்தான் சிகிச்சை செய்கின்றார் என்ற தெளிவு. எனவே சிகிச்சையாளர் செய்ய வேண்டுடியவை எல்லாம், அவர் தம்மையும் நோயாளியையும் இறைவனுடன் இணக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுவதுதான்.

மந்திரங்களால் சிகிச்சை செய்யும் முறையைப் பற்றிய விவரங்கள் பின்வருமாறு:

எல்லாம் வல்ல இறைவனே நோயாளியைக் குணப்படுத்துகின்றார். நம் தனிப்பட்ட விருப்பம் அல்ல என்ற உண்மையை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகமிக முக்கியம். இறைவனுடைய இச்சையையும் திருவருட் கருணையையும் வேண்டி நிற்பதும், ஜெபம், கீர்த்தனை முதலியவற்றின் வாயிலாக நோயாளியின்

மனத்தை எல்லாம் வல்ல இறைவனுடைய இச்சாசக்தியுடன் ஒன்றும்படியாகச் செய்வதும் நம் கடமையாகும். இவை இரண்டுக்கும் பிரார்த்தனையே திறவு கோல்.

சிறிய அளவில் சத்சங்கம் நடத்துங்கள். சிகிச்சை பெற விரும்புவோர் இதில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். முன்னேற்றம் அடைந்துள்ள பக்தர்கள் சாதகர்கள் ஆகியோரை எவ்வளவு பேரை நீங்கள் திரட்ட முடியுமோ அவ்வளவு பேர்களும் கலந்து கொள்ளலாம். சிகிச்சைக் காகவே சத்சங்கம் நடைபெறுகின்றதென்று அவர்களுக்குத் தெரிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அவர்களும் சேர்ந்து செய்யும் பிரார்த்தனையின் ஆற்றல் நோயாளி குணம் பெறுவதற்குப் பெரும் அளவில் உதவும்.

'ஓம்' மந்திர உச்சாரணத்துடன், கணேச கீர்த்தனை, குரு கீர்த்தனைகளுடன் தொடங்குங்கள். அனுமந்த பகவானை வேண்டுங்கள். பிறகு மகா மந்திரக் கீர்த்தனையைப் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் பாடுங்கள். முடிந்தால் (அதாவது நோயாளி ஆபத்தான நிலையில் படுத்த படுக்கை யாக இருக்க வில்லையென்றால்) நோயாளியும் சேர்ந்து கீர்த்தனையைப் பாடவேண்டும். எப்படியிருந்தாலும் அவர் தம்மை முற்றிலும் தளர்த்திக்கொள்ளச் செய்யவேண்டும். இறைவனுடைய சிகிச்சை அருளில் முழு நம்பிக்கையுள்ள வராக அவர் இறைவனைப் பற்றி முடிந்த அளவில் சிந்திக்க முயல வேண்டும்.

உங்கள் உள்ளத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு மன ஒருமைப் பாடு வளர்ச்சி அடைந்ததும் மானசீகமாக இறைவனைப் பிரார்த்தித்து நோயாளியின் மீது கருணையையும் நல்லாசி களையும் பொழியுமாறு வேண்டி மகா மிருத்யுஞ்சய மந்திரத்தை ஜெபம் செய்யத் தொடங்குங்கள். முதலில் பலமுறை மத்திரத்தை உரக்க உச்சரியுங்கள். பிறகு சில நிமிடங்களுக்கு மௌனமாக அதை ஜெபம் செய்யுங்கள்.

இந்த நேரம் எல்லாம் இறைவனுடைய கருணை நோயாளியை நோயிலிருந்து குணப்படுத்துவதாக உணருங்கள். நோயாளியும்கூட மந்திரத்தின் பெரும் சக்தி தம்மைச் சூழ்ந்து கொண்டிருப்பதாக உணர வேண்டும்.

பிறகு சாந்திவதம் உச்சரியுங்கள். இறைவனுடைய கருணை இப்போது நோயாளியிடம் நிரம்பியிருப்பதாக உணர்ந்து இரண்டு நிமிடம் தியானம் செய்து இந்த சிகிச்சைமுறை முழுவதையும் இறைவனுக்குப் புனிதமாக ஒப்படைத்துவிட்டு எழுந்திருங்கள்.

இச்சிகிச்சை முறையின் முடிவில் நீங்கள் நோயாளிக்கு, இறைவனுடைய திருவருட் சக்தி குணப்படுத்த வேண்டும் என்று உறுதியான மானசீக வேண்டுதலுடன் திருநீற்றுப் பிரசாதம் வழங்கலாம்.

அத்தியாயம் — இருபத்தேழு

பொதுமக்களின் ஆரோக்கியம்

மனித நோயை வெல்வதைக் காட்டிலும்

உயர்ந்த குறிக்கோள் மனிதனுக்கு வேறு என்ன உண்டு?

நோயற்ற வாழ்க்கையே குறைவற்ற செல்வம் என்பது தனிப்பட்ட ஒருவரைப் பற்றியது போலவே ஒரு நாட்டைப் பற்றியும் உண்மையாக உள்ளது. வரங்கள் எல்லா வற்றுள்ளும் மிகப் பெரியது வலுவுள்ள உடல் நலமே என்பதையும், மனித குலத்தின் கலப்பற்ற ஆனந்தம், பொருட் செல்வம் ஆகியவற்றை அடைவதில் பெரும் அளவில் உதவும் அடிப்படை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உண்மை இதுவே என்பதையும் யாரும் மறுக்க முடியாது. தடுத்துவிடக்கூடிய நோய்க்கு ஆண்டு தோறும் கோடிக்கணக் கான மனித உயிர்கள் பலியாகின்றன. மனித இனத்தில் பெரும்பாலோர் தடுக்கக்கூடிய நோயிலிருந்து குணமாகாமல் உரிய காலத்திற்கு முன்பே இறக்கின்றார்கள்; உண்மையில் மூப்பு மிகுவதன் விளைவாக இயற்கையான மரணம் நிகழ்வது மிக அரிதாக உள்ளது.

இந்தியாவில் இறப்பு விகிதம் உயர்ந்த அளவில் இருப்பதற்குரிய காரணங்கள், நோயின் இயல்பையும் காரணத்தையும் அறியாமை, மக்களிடம் உள்ள ஆரோக்கிய அறிவின்மை இரங்கத்தக்க அளவில் இருப்பது, கொடிய வறுமை, சிரத்தை இல்லாத அலட்சியம் ஆகியனவாகும். பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு இனியும் ஊழ்வினையைக் காரணங்காட்ட முடியாது. அறிவியல் அறிவு, நவீன நாகரிக அறிவு பரவுதல் ஆகியவைகள் பொதுமக்களின் ஆரோக்கிய நிலையின்மீது திறமையாகச் செல்வாக்கைச் செலுத்த முடியும்; இது தற்போது மிக மிக முக்கியமாகக்

கவனிக்கப்பட வேண்டியதாக உள்ளது. புதுமையைப் போற்றும் நாடுகள் பொதுமக்கள் ஆரோக்கியத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து கொண்டுள்ளன; அதைப் பாது காப்பதற்கு வேண்டிய பணிகளைச் செய்கின்றன; நாட்டின் வருவாய்களைத் திரட்டுதல், சுகாதார நடவடிக்கைகள் எல்லாவற்றையும் மேற்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் இயற்கையான பலனாக வாழ்க்கைத் தரங்களை வளர்ப் பதையும், மக்களின் உழைப்புக் காலத்தை நீட்டுவதையும் குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளன. நாட்டுக்குச் செல்வம் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் பிறந்த ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஆகும்; வாழ்வின் பணியைச் சரியாகத் தொடங்குவதற்கு முன்பே இளமைக் காலத்தில் ஒருவன் கொல்லப்பட்டால் நாட்டுக்கு இழப்பு இன்னும் அதிகம். பொதுமக்களின் ஆரோக்கியமும் நாட்டின் பொருட் செல்வமும் ஒன்றையொன்று சார்ந்துள்ளன; செல்வம் பெருகுவதற்கு மக்களின் உழைப்பு மிகவும் முக்கியம்; பொருட் செல்வம் போதா அளவுக்குக் குறைந்தால் பொதுமக்களின் ஆரோக்கியம் நலிவுறுவது மிக வேகமாக நடைபெறுகின்றது.

அரசியல் அறிஞர்களின், மனிதாபிமானம் மிக்கவர்களின் கவலை மிகுந்த கவனத்தையும் சுறுசுறுப்பான சிரமம் மிகுந்த முயற்சிகளையும் பொதுமக்களின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சி கவர்ந்துள்ளது; தனிப்பட்டவர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் நாட்டுக்கு ஆதாரமாக விளங்கக்கூடிய பெரிய செல்வம் எதுவும் இல்லை.

சுகாதார அறிவைப் பரப்புதல்

மக்கள், சுகாதார அறிவியலைப் பற்றியும், நோய்களைப் பற்றியும் அதன் காரணங்களைப் பற்றியும் போதிய அறிவைப் பெறுவதற்குத் தங்களால் இயன்றவரையில் முயற்சி செய்ய வேண்டும்; இவற்றின் நோக்கம் விரைவான வளர்ச்சி பெறுதல்; குறைந்த வேகத்தில் மூப்படைதல், வாழ்க்கையில்

சுறுசுறுப்பு ஏற்படுதல், மரணம் நீண்ட காலத்திற்குத் தள்ளிப்போதல் ஆகியனவாம். நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் வாழ்கின்ற மக்களின் சுகாதார அறியாமை காரணமாக இருப்பதைக் காட்டிலும், நம் நாட்டின் இரங்கத்தக்க பொருளாதார நிலைமையே நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் உள்ள சுகாதாரக் குறைபாடுகளுக்கு மிகுந்த காரணமாக இருக்கின்றது.

நாட்டின் திறமையும், பொருளாதார மேம்பாடும் தனிப்பட்டவரின் சுறுசுறுப்பு, பொது சுகாதாரம் ஆகியவற்றில் எய்தியுள்ள தரத்தையே நேரடியாகச் சார்ந்துள்ளன. சுகாதார நடவடிக்கைகளின் செல்வாக்கு உடல் நலத்தின்மீதும் நீண்ட ஆயுளின்மீதும் கொண்டுள்ள செல்வாக்கு, ஐரோப்பிய நாடுகளில் மிகவும் பாராட்டத் தக்க வகையில் அமைந்துள்ளது. இங்கிலாந்து நாட்டை உதாரணமாகப் பாருங்கள். நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சுகாதாரத்தில் அது மிகவும் கடைசியாகப் பின்தங்கி இருந்தது. சுகாதாரச் சட்டம் ஒரு சிறிதும் இருக்கவில்லை. மிகவும் அதிகமான இறப்பு விகிதத்தைப் புள்ளி விவரங்கள் காட்டின. காற்று, தண்ணீர், மண் ஆகியவற்றின் அசுத்த நிலை மிகவும் பொறுக்க முடியாத நிலையில் இருந்தது. உண்மையில் நம் நாட்டைக் காட்டிலும் அங்கு சுகாதார நிலைமைகள் படுமோசமாக இருந்தன. சாக்கடை, காற்று, தண்ணீர், உணவு, குடியிருப்பு இடங்கள் ஆகியவற்றின் தூய்மையை வர்ணிப்பதன் வாயிலாகச் சுகாதாரக் குறைபாடுகளை நீக்குவதற்காக இங்கிலாந்து மக்கள் தக்க நடவடிக்கைகளை எடுத்தவுடனே, நாட்டின் சுகாதாரம் வளர்ச்சி பெற்றது. குறைவாக இருந்த மக்களின் ஆயுட் காலமும் நிறைவாக நீண்டு பெருகலாயிற்று.

தற்போதுள்ள சூழ்நிலைமையில் பொது மக்களின் சுகாதார வளர்ச்சிக்காக நடைமுறையில் முதலில் தொடங்க வேண்டியது யாதெனில், கல்வியைப் பெரும் அளவில் பரப்ப வேண்டும்; அதனால், ஒருக்கால் மக்களின் சுகாதார

உணர்வு சுறு சுறுப்பு அடையும். மற்ளெருரு பக்கம், உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை அடைவதற்காக அவர்களின் உழைக்கும் சக்தி தூண்டப்படும். உடல் நலக் கோட்பாடுகளைப் பரப்பவும், சுகாதார நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும் ஒரு தொடக்கத்தைச் செய்வதில்கூட ஆரம்ப கல்வியின் வாயிலாக அறிவைப் பரப்புவது விலை மதிக்க முடியாத மேன்மை வாய்ந்ததாக உள்ளது. அறியாமை மிகுந்த மக்களின் முன்னே புகுத்தப்படும் சுகாதார நடவடிக்கைகளுக்கு ஒரு சிறிதும் பலன் இராது. எனவே அறிவை அகில முழுவதும் பரப்புவதன் வாயிலாக மக்களின் அறியாமையைப் போக்கத் தகுந்த நடவடிக்கைகளை முதலில் எடுக்க வேண்டும். இல்லையெனில் சுகாதாரச் சீர்திருத்தங்களைப் பரப்புவதற்குச் செய்யும் திட்டங்கள் ஆதரவின்றி வீழ்ச்சியடைந்துவிடும்.

நல்ல உடல் நலத்தை நிச்சயிக்கும் புறச் சூழ்நிலைகள்

பொது மக்களின் சுகாதாரம் திருப்திகரமான தரத்துடன் பேணிக் காக்கப்பட வேண்டும் என்ற நோக்குடன், நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, பருகும் தண்ணீர், உண்ணும் உணவு ஆகியவற்றின் முழுத் தூய்மையை உறுதியாக நிலை நாட்ட வேண்டும். சுவாசித்தலும், அசுத்தக் காற்றை அகற்றிச் சுத்தமான காற்றை வழங்கும் காற்றேட்டமும் சரிவர நடைபெறவில்லையென்றால் அவற்றுக்கேற்பச் சுகாதாரத்தின் தரம் தாழ்ந்த நிலையடையும். நோய் ஏற்படுவது தடுக்கப்பட முடியாது. இரத்தத்தில் நஞ்சு உண்டாகும் நிலைமையினல் எல்லா அபாயகரமான விளைவுகள் ஏற்பட்டு மக்கள் துன்புறுவார்கள். இவை யாவும் தெளிவான உண்மைகள். காற்றேட்டம், சுவாசப் பைகளின் தாராளமான இயக்கம் ஆகியவற்றின் பெரும் முக்கியத்துவத்தைக் குறைவாக மதிப்பிட முடியாது.

தொற்றும் பெருவாரியான நோய்கள் உதாரணமாகக் காலரா, டைபாய்டு காய்ச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு, யானைக் கால் வியாதி, நூல் புழுக்கள், சிறுநீர்ப் பாதையில் கற்கள் முதலியவை தூய்மையற்ற தண்ணீரின் வினியோகத்தால் தோன்றுகின்றன. இரசாயன முறையாலும், நுண் நோக்கிக் கருவியாலும், நுண் கிருமிகள் பற்றிய ஆராய்ச்சியாலும் தண்ணீரைப் பரிசோதிக்கும் சுகாதார அதிகாரிகள், தண்ணீர் வினியோகத்துக்கு வாய்ப்பாக உள்ள ஏரி முதலிய இடங்கள் முற்றிலும் பாதுகாப்பாக உள்ளன என்று அறிவித்தாலன்றி அந்த இடங்களிலிருந்து தண்ணீரைக் கொண்டுவரக் கூடாது. நீங்கள் வழக்கமாக வெந்நீரையே (பொதுவாக நடைமுறையில் இருப்பதுபோல் கொதி நீர் அன்று) பருகி வந்தால், நீங்கள் எப்போதும் பாதுகாப்பான பக்கத்தில் இருப்பீர்கள். வெந்நீருடன் குளிர்ந்த தண்ணீரைச் சேர்த்துப் பருகும் வழக்கம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவு உடல் நலத்துக்கு ஊறு விளைவிக்கும் என்பதைக் குறிப்பிட வேண்டியதில்லை. அது இரைப்பையிலிருந்து குடலுக்குச் செல்லும் வழியில் எரிச்சலையும், வீக்கத்தையும் உண்டாக்குகின்றது. அதன் விளைவாக அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பொருள்களை உண்பதால் சில சமயங்களில் திடீர் மரணமும் ஏற்படுகின்றது. அசைவ உணவினால் உடம்பில் இடம் பெறும் விலங்கின் திசுக்கள் அழுகினால், ஒருவகை நஞ்சு உருவாகின்றது. மேற்கூறிய திடீர் மரணத்திற்குரிய தெளிவான காரணம் இந்த நஞ்சுதான். இது காலரா நோய் உண்டாகுமாறு தூண்டிவிடுகின்றது. விலங்கின் திசுக்கள் அழுகும் முறையினால் நச்சுத் தன்மை மிகுந்த கிருமிகள் நிரம்பிய கூட்டுப் பொருள் உண்டாகின்றது. இது அமிலங்களை அழித்து உப்புக்களை உண்டாக்கும்; இத்தகைய அழுகு பொருள்களின் விளைவுகளினால், உடம்பின் ஆரோக்கியம் மிகுந்த உறுப்புக்களின் பணிகளுக்குக் குந்தகம்

ஏற்படுகின்றது. காலரா நோய் அல்லது டைபாய்டு காய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளில் நடப்பது போலக் கிருமிகளுடன் கூடிய தொற்று நோய் உணவினுல் உள்ளே கொண்டு செல்லப்படலாம்; அவ்வுணவிலும் அது தொற்றியிருக்கும். காலரா நோய் பெருவாரியாகப் பரவியிருக்கும் காலத்தில், ஆறிப்போன பழைய சோறு, கனியாத அல்லது மிகவும் பழுத்துப்போன பழங்கள் ஆகியவற்றை உண்ணக்கூடாது. சரியாகச் சமைக்காத பருப்பு, சோறு, காய்கறிகளும் கூடிய சமைக்காத பலகாரங்கள் ஆகியவற்றையும் உண்ணக் கூடாது. கடைக்காரர் மேகக் கிரந்தி நோய் அல்லது தொழு நோய் அல்லது காச நோய் உள்ளவராக இருந்தால் அவரை உடனே வெறுத்து ஒதுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் உடல்நலம்

குறுகிய வாழ்நாளிலிருந்தும், நோயிலிருந்தும் எதிர் காலச் சக்தியைக் காப்பாற்றுவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். நாளைய தலைமுறையினராக விளங்கப்போகும் இன்றைய குழந்தைகளின் உடல்நலம், கர்ப்பிணியாக இருக்கும் காலத்தில் தாயாருக்கு இருந்த ஆரோக்கியமான நிலைமைகளையே பெரும் அளவில் சார்ந்து உள்ளது. ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு எந்தக் காரணத் தால் வலி உண்டானுலும் அது சம அளவில் கருப்பையில் வளரும் குழந்தையையும் பாதிக்கின்றது. கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் கடுமையான உழைப்பு அவளின் பிறக்காத சிசுவுக்கு மிகுந்த ஆபத்தாக இருக்கின்றது. கர்ப்பிணிப் பெண்களின் மிதமிஞ்சிய உழைப்பே பயங்கரமாக நிலவும் சிசுக்கள் மரணத்திற்குக் காரணம். பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் பன்னிரண்டு மாதங்கள் பால் புகட்டவும், ஒழுங்காக வளர்க்கவும் தாய்மார்கள் சக்தியற்றவர்களாகி விடுவதற்கும் அக் கடுமையான உழைப்பே காரணமாகி விடுகின்றது.

உலகச் சுகாதார நிலையம்

உலகச் சுகாதார நிலையம் தோன்றிச் செயல்பட்டு வருவதனால், உலகம் இனி உடல்நலம், மனநலம், சமூகநலம் ஆகியவற்றை அனுபவித்து மகிழும் நல்ல வருங்காலத்தை நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். அகில உலக சுகாதார நிலையம் தோன்றிச் செயல்படுவது பரம்பொருளாகிய இறைவனின் கருணைக்குரிய ஒரு செயலேயாகும். தாம் படைத்த தம் குழந்தைகளின்பால் அவர் அளவற்ற, முடிவற்ற பேரன்பும் பெருங்கருணையும் கொண்டுள்ளார். பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த முக்கியமான அறிவியல் அறிஞர்களும், மருத்துவ அறிஞர்களும் மிகுந்த உற்சாகத்துடனும் சுறுசுறுப்புடனும் உலகச் சுகாதார நிலையத்தின் தலைமையின்கீழ் ஒத்துழைத்து வருகின்றார்கள். உலகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் பல்வேறு நாடுகளின் மையங்களில் சுறுசுறுப்பான பணிகளில் மூழ்கியுள்ளனர். பல நோய்களைப் பரவாமல் நிறுத்திவைக்க அவர்கள் பெரும் அளவில் உதவியுள்ளனர். அவர்களின் செய்முறைப் பரிசோதனை ஆராய்ச்சி ஏடுகள் வருங்காலச் சந்ததியினருக்கு, எந்த ஒரு நோயிலிருந்தும் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு மிகப்பெரிய அளவில் உதவியாக இருக்கும் உலகச் சுகாதார நிலையத்தின் சட்ட திட்டம், ''உடல்நலம் என்பது நோய் அல்லது ஊனம் இல்லாதிருக்கும் நிலைமட்டும் அன்று; உடல்நலம், மனநலம், சமூக நலம் ஆகியவை முற்றிலும் சிறப்பாக இருக்கும் நிலை'' என்று முழங்குகின்றது. ஒவ்வொரு மனிதரும் இத்தகைய நலவாழ்வை அனுபவிக்க நீண்டநாள் செல்லக்கூடும். ஆனால், நாம் நிச்சயமாகக் கூறுகின்றோம், இறைவன் திருவருட் கருணையால் உலகச் சுகாதார நிலையம் தங்கள் பணியை நிறைவேற்றும் வகையில் உண்மையில், அகில உலக அன்பும் அமைதியும் வளர்வதற்கு வித்திடுவார்கள். இந்த நிலையில் தனது தெய்வீகப் பணியை நிறைவேற்றுவதற்காக எம் பெருமானின் பெருங்கருணையையும், நல்லாசிகளையும் பெறுவதாக! என்று வாழ்த்துகின்றேன்.

பழங்கால இந்தியாவில் பொதுமக்களின் சுகாதாரம்

முதியவர் ஒருவரை நாம் சந்திக்கும்போதெல்லாம் அவர் தற்காலத்தில் உள்ள பலவீனமானவர்களைப் பார்த்து மிகவும் பரிதாபப்படுகின்றார். தாம் வாழ்ந்த காலத்தைப்பற்றி மிகவும் புகழ்கின்றார். அக்காலத்தில் ஒவ்வொருவரும் உடல் நலத்துடனும் நீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ்ந்ததாகத் தெரிவிக்கின்றார். அவருடைய கூற்றை நாம் அலசிப்பார்த்தால் அதில் தவறு எதையும் நம்மால் காணமுடியாது. இக்காத்தில்கூட நீங்கள் ஒரு கிராமத்துப் பக்கம் சென்றால் இன்றைய இளைஞர்களும் செய்ய முடியாத பளு மிகுந்த வேலைகளை அங்குள்ள முதியவர்கள் ஆரோக்கிய நிலையில் செய்து கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். இத்தகைய உடல் நலத்துடன் அவர்கள் திகழ்வதன் இரகசியம் யாதெனில் அவர்கள் யோகாசனங்களையும், பிராணாயாமங்களையும், சூரிய நமஸ்காரங்களையும் வயதாகிவிட்டாலும்கூட, ஒருநாளும் தவறாமல் செய்துவருவதுதான். ஹடயோகம் ஒரு சரியான அறிவியல் கலை. பழங்கால இந்தியாவில் ஒவ்வொருவரும் சூரிய நமஸ்காரங்களுடன் ஒழுங்காக ஆசனங்களையும் பிராணா யாமங்களையும் செய்து வந்தனர். இவை நீண்ட ஆயுளை நிச்சயப்படுத்தின. மன அமைதியும் ஆன்மீக வலிமையும் ஏற்பட்டன. எனவே அன்றாட வேலைகளைச் செய்யும் சக்தி இயல்பாக இருந்தது. யோகம், தேசிய நலத்தின் முதுகெலும்பாக உள்ளது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. அது ஒரு சுருக்கமான, கச்சிதமான திட்டம். மேலும், பழங்காலத்துடன் மக்கள் இயற்கையின் விதிகளுக்கு இணங்கி நடந்தனர். சுகபோக வாழ்வுக்குரிய பானங்களையோ அல்லது உணவுகளையோ அவர்கள் சுவைத்ததில்லை. இது அவர்களுக்கு மிகவும் உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை வழங்கியது. அத்தகைய ஆரோக்கிய நிலையை மீண்டும் பெறுவதற்காக அரசாங்கம் உடற்பயிற்சி நிலையங்களையும், யோகப் பள்ளிகளையும் பரப்ப முன்வர வேண்டும்.

இக்காலத்தில் அங்கு ஒரு சிலரே வருகின்றனர்; அதுவும் ஏதோ அதிசயத்தைப் பார்ப்பதுபோல மட்டும் வருகின்றனர். இந்த நிலையில் இதை விட்டு விடக் கூடாது. நாடு உடல் நலமுள்ள குழந்தைகளைத் தோற்றுவிக்க விரும்பினால், நாடு திட ஆரோக்கியமுள்ள மனிதர்களை விரும்பினால் அரசாங்கமே நாட்டின் நலத்தைக் கருதி யோக வகுப்புக்களை நடத்த முன்வர வேண்டும். ஹடயோகம் மட்டுமே உடல்நலம், மனநலம், நல்லொழுக்கம், ஆன்மீக நலம் ஆகிய எல்லாவகை வளர்ச்சிகளையும் நிச்சயப்படுத்துகின்றது.

ஹடயோகத்தின் பெருமை ஓங்குக! எதற்கும் இரண்டாவதாக இல்லாத, பெருமை வாய்ந்த இத்திட்டத்தை உருவாக்கிய அருளாளர்கள், ஞானிகள் ஆகியோரின் பெருமை ஓங்குக! உடல்நலம், மகிழ்ச்சி, நீண்ட ஆயுள், அமைதி, செல்வம், பேரின்பம் ஆகியவற்றை இறைவன் உங்கள் அனைவருக்கும் வழங்குவாராக!

அத்தியாயம் — இருபத்தெட்டு

பாம்புக்கடி

பாம்புகள் தம் முக்கியமான மேல்வாய் நச்சுப் பற்கள் இரண்டினுல் செய்யப்படும் துளைகளின் வாயிலாகத் தம் நஞ்சைச் செலுத்துகின்றன. நச்சுப் பாம்புகளின் கடிகள் இரண்டு வட்டமான துளை அடையாளங்களைக் காட்டுகின்றன. இரண்டு அடையாளங்களுக்கு மேல் இருந்தால், அப்பாம்பு நச்சுப் பாம்பல்ல அல்லது புண் நச்சுப் பற்களால் உண்டாகவில்லை என்று நீங்கள் முடிவு செய்யலாம்.

பாம்புக்கடிகளில், பாம்புகளின் வகைகளுக்கு ஏற்ப நஞ்சுகள் வேறுபடுகின்றன. எரியும் உணர்வு தீவிரமாக இருக்கும்; நஞ்சு விரைவில் ஏறும்; உடம்பெங்கும் உடனே பரவும். கடியுண்ட இடங்களில் வீக்கம் ஏற்படும்; வாயில் நுரையுடன் அடிக்கடி வாந்தி வரும்; இந் நிகழ்ச்சிகளில் நோயாளி ஒரு சில விஞடிகளில் உணர்வை இழந்துவிடுவார். உடம்பெங்கும் பெரும் அளவில் வேர்க்கும்; மூட்டுகள் எல்லாம் வலிக்கும். உடம்பின் நிறம் நல்ல சிவப்பு அல்லது பச்சை அல்லது நீல நிறமாக மாறலாம்.

இவற்றுள் முதன்மை வாய்ந்த குடும்பங்கள் இரண்டு உள்ளன. ஒன்றின் மிகச் சிறந்த உதாரணம் நல்ல பாம்பு; மற்றொன்றின் மிகச் சிறந்த உதாரணம் கட்டுவிரியன்.

நல்ல பாம்பின் நஞ்சு முக்கியமாக நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்குகின்றது. அது சுவாச மையத்தைச் செயற்படமுடியாதவாறு முடக்குகின்றது. அது இரத்தத்தில் சிறிய அளவில் செயல்படுகின்றது. ஆனுல் கட்டுவிரியனின் நஞ்சு முக்கியமாக இரத்தத்தில்தான் செயல்படுகின்றது. அது இரத்தம் உறைவதைத் தடுக்கின்றது. அது நரம்பு மண்டலத்தின் மீது சிறிய அளவில் செயல்படுகின்றது.

நல்ல பாம்பு கடித்தால் மூர்ச்சித்தல், சோர்வடைதல், கால்களில் சக்தி இழத்தல், வாந்தியெடுத்தல் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. சுவாசம் குறுகிவிடுகின்றது; சிரமம் ஏற்படுகின்றது. நாடித் துடிப்பு வேகமாக நிகழ்கின்றது; விட்டு விட்டு நிகழ்கின்றது. நாக்கு பிதுங்குகின்றது. பேசும் சக்தியும், விழுங்கும் சக்தியும் மறைகின்றன. வாயிலிருந்து நுரை நுரையாக எச்சில் வருகின்றது. தசைகள்கூட இழுத்துக் கொள்கின்றன. ஈர வியர்வையும் அரும்புகின்றது. வலிப்பும் உண்டாகின்றது. நோயாளி உணர்வற்றவர், நினைவற்றவர் ஆகின்றார்.

பொதுவான சிகிச்சை

எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் செயல் படுங்கள். கடித்த இடத்திற்கு மேல் ஒரு கயிற்றைக் கட்டி விடுங்கள் அல்லது லேசான துணியால் கட்டுப்போடுங்கள் அல்லது உறுப்பைச் சுற்றிலும் புண்ணுக்குச் சில அங்குலம் மேல் நூலைச் சுற்றிக் கட்டுங்கள். ஆனால் முன்னங்கையின் மேலே அல்லது முழங்காலுக்குக் கீழே ஒருபோதும் கட்ட வேண்டாம். ஏனெனில் இந்தப் பகுதிகளில் இரண்டு எலும்புகள் உள்ளன; இவற்றுக்கிடையே இரத்தக்குழாய்கள் செல்லுகின்றன. முதலில் கட்டிய இடத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குலம் மேலே மற்றொரு கட்டைப் போடுங்கள்.

பாம்புக்கடியை உடனே நோயாளியே தம் வாயால் எட்ட முடிந்தால் உறிஞ்சிவிட வேண்டும் அல்லது ஒரு நண்பர் உறிஞ்சிவிட வேண்டும். உறிஞ்சுபவரின் வாயில் எந்த ஒரு புண்ணும் இருக்கக்கூடாது. இரத்தத்தை உறிஞ்சி வெளியே துப்பிய ஒவ்வொரு முறையும் கிருமி நாசினி மருந்து கலந்த தண்ணீரால் வாயை நன்றாகக் கொப்பளித்துக் கழுவ வேண்டும். அல்லது புண்ணைக் கீறிவிட்டு பர்மாங்கனேட் படிகங்களைப் புண்ணில் வைக்கவும். அவற்றை நன்கு தேய்த்துவிடுங்கள். 2 கிராம் பர்மாங்கனேட் கலவை

நீரைப் புண்ணைச் சுற்றியும் 2 அல்லது 3 இடங்களில் தோலின் அடிப் பாகத்தில் ஊசி மூலம் செலுத்துங்கள்.

நச்சு முறிவு மருந்தை ஊசி மூலம் உடனே செலுத்துங்கள்.

சூடான காப்பி அல்லது தேனீர் சிறிது நன்மை தரலாம். நோயாளிக்கு விஸ்கி அல்லது சாராயத்தைத் தருவது மிகவும் அபாயகரமான தவறாகும். விஸ்கி, பாம்பினது நஞ்சை முறிக்கக்கூடிய மருந்து அல்ல. சக்தி வாய்ந்த விஸ்கியை மித மிஞ்சிய அளவில் தருவதன் விளைவாக நோயாளி இறந்து விடுகின்றார். சாராயத்தையும், உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி விடும் நவச்சாரம் அல்லது எட்டிக்காய் விதைகளின் சாறு போன்ற மருந்துகளையும் தருவதால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகிவிடுகின்றது.

பாம்புக் கடியின் நேரிடையான விளைவாக இறப்பவர்கள் மிகச் சிலரே யாவர். இதற்கு மாறாக, விஸ்கியை மித மிஞ்சிய அளவில் அவசரமாக ஊட்டியதன் விளைவாக இறந்தவர்கள் மிகப் பலர் ஆவர்.

புண்ணைக் கீறி அகலப்படுத்திவிட்டு எலுமிச்சம் பழச் சாறு கலந்த தண்ணீரால் சுத்தமாக்க வேண்டும். இதன் பிறகு உடனே ஈரத் துணியால் கட்டிவிட வேண்டும்.

ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் உபவாசம் இருங்கள். பாம்புக் கடிகளால் உண்டாகும் நஞ்சின் சக்தியைத் தடுப்பதற்கு உபவாசம் மிகவும் பயன்படுகின்றது.

தலையின் மீது குளிர்ந்த நீரை ஊற்றுங்கள். ஒரு எனிமா கொடுக்கவும்.

நீராவிக் குளியல், இடுப்புக் குளியல், முதுகந்தண்டுக் குளியல் ஆகியனவும் நல்லன.

வெந்நீரால் உடம்பையும், கை கால்களையும் குளிப்பாட்டலாம்.

போதிய நேரம் இருந்தால் இந்த முறைகளைத் தெளிவாகப் பின்பற்றலாம்.

மிருத்யுஞ்சய மந்திர ஜெபத்தையும், கீர்த்தனமும் தீவிரமாகச் செய்க. இது அற்புதமான விளைவை உண்டாக்குகின்றது. மிகுந்த சக்திவாய்ந்தது.

பயனுள்ள மருந்துகள் சில

1. பாம்புக் கடிக்கு, முக்கியமாக நல்ல பாம்பின் கடிக்கு, எருக்கு தவறாத ஒரு மருந்து. இலைகளின் சாற்றில் ஓரிரு துளிகளை மூக்கில் விடவேண்டும். ஓரிரு நிமிடங்களுக்கு இடைவிடாத தும்மல் வரும்; குணமாவதற்கு இது நிச்சயமான அடையாளம். இம்மருந்து, தவறாமல் அற்புதமான வெற்றியைத் தருகின்றதென்று அனைவராலும் கொண்டாடப்படுகின்றது.

2. சுருட்டுப் பிடிக்கும் குழாயில் மயிலிறகைச் சொருகிப் பற்ற வையுங்கள். புகையை, உணர்வற்றுப் போயுள்ள மனிதரின் மூக்குத் துவாரங்கள் சுவாசிக்கச் செய்யுங்கள்; கைகளை மேலும் கீழும் இழுத்து அசைப்பதனால் செயற்கைச் சுவாசம் ஏற்படச் செய்யுங்கள். நோயாளி நிதானமாகத் தம் உணர்வைத் திரும்பவும் பெறுவார். உணர்வு வந்த பிறகு நோயாளி குழாயிலிருந்து புகையை உள்ளிழுக்கச் செய்யுங்கள். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அவர் முற்றிலும் குணமாகிவிடுவார்.

இடையறாத வாந்தியிருந்தால் மயிலிறகைச் சாம்பலாக்கிச் சிறிது தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவுங்கள்.

3. புளிக்க வைத்த கரும்பின் சாற்றை புண் முழுவதும் திரும்பத் திரும்பத் தாராளமாகத் தடவி விட்டால்

உடனடியாகக் குணமாகின்றது. நோயாளிக்கு உணர்வு இருக்கவில்லையென்றால் கோமா இலையின் சாற்றை இரண்டு காதுகளிலும் ஊற்ற வேண்டும். இதனால் உணர்வு உடனே திரும்பிவிடும். சிறிதளவு மிளகுத் தூளையும், நெய்யையும் கூர்ச் இலைச் சாற்றில் கலந்து பருகக் கொடுக்கவும்.

4. மாம்பழ வித்தின் பருப்பைச் சிறிதளவு எடுத்து ஒரு கல்லின் மீது தண்ணீரில் அரைத்துப் பருகச் செய்யவும். வாந்தி வரக்கூடும். மீண்டும் அதையே ஒரு விழுங்கு தரவும். வாந்தி நிற்கும்வரை இவ்வாறே திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும். வாந்தியெடுப்பதன் வாயிலாகப் பாம்பின் நஞ்சு வெளியேற்றப்படுகின்றது.

5. பாம்புக் கடிக்குச் சற்று மேலே இறுகக் கட்டுப் போடவும். புண்ணை ஆழமாகக் கீறிவிட்டு பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட்டை வைத்துத் தேய்க்கவும். வாழை மரத்தின் மெல்லிய லேசான தண்டின் சாற்றைப் பருகச் செய்யவும். தண்டைப் பிழிவதனால் சாற்றை எடுக்கலாம். ஒரு பைண்ட் அளவு போதும். முழுக் குணம் ஏற்படும் வரையில் வாழையின் சாற்றைத் தொடர்ந்து தரலாம்.

6. புண்ணில் இரத்தம் பெருகச் செய்து சணல் துணியில் கார்பாலிக் அமிலத்தை நனைத்துத் தடவவும். புண்ணில் இரத்தம் கசியவில்லையென்றால் அதற்குச் சற்று மேலே இரண்டு அல்லது மூன்று இடங்களில் கீறிவிட்டுக்கார்பாலிக் அமிலத்தைத் தடவி விடவும்.

7. தூயவெண்ணெயை உருக்கிய நெய் ஒன்றரை பவுண்டு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதைக் காய்ச்சிப் பருகக்கூடிய அளவுள்ளதாகக் குளிரவையுங்கள். இதை நோயாளிக்குத் தரவும். தேவையேற்பட்டால் ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் தரவும்.

8. சலவைக்குப்போடும் நீலத்தை குளிர்ந்த நீரில் கரைக்கவும். ஒரு குவளையளவு நோயாளிக்குப் பருகக் கொடுங்கள். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு இதுவும் நல்ல குணத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

9. ரிஷிகேசத்தில் உள்ள ஆனந்தகுடில் அஞ்சல் அதிகாரி பாம்புக்கடிகள் பற்றித் தந்திமூலம் செய்தி கிடைத்தால் தம் வேஷ்டியிலிருந்து ஒரு சிறிய துண்டைக் கிழித்து சில மந்திரங்களைச் சொல்வது வழக்கம். நோயாளி உடனே குணமடைந்துவிடுவார்.

10. புற்று மண்ணைக் கொண்டுவர வேண்டும். இதைத் தண்ணீரில் கலந்து பசையாக்கிப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளின் மீது பூச வேண்டும். அது உலர்ந்தவுடனே மீண்டும் ஒரு முறை பூச வேண்டும்.

அத்தியாயம் — இருபத்தொன்பது

தேள் கொட்டு

தேள் கொட்டினால் உடனே எரியும் உணர்வு உண்டாகும். தாங்க முடியாத வலி இரத்தக் குழாய்களின் வழியாகப் பரவும். சில சமயங்களில், கொட்டிய இடத்தில் வீக்கம் உண்டாகும். உடல் வலிமை வாய்ந்தவர்கள் கூட உரக்கக் கூவி அழுவதைத் தடுத்துக் கொள்ள முடியாது. கருந்தேள் கொட்டினால் வாந்தி ஏற்படலாம் அல்லது மலக்கழிவுகள் உண்டாகலாம். வலி முதலில் ஊசி குத்துவது போல் இருக்கும். ஒரு சில வினாடிகளில், கொட்டிய இடத்தில் பல ஊசிகளைக் குத்துவது போல மிகுந்த துன்பமாகப் பெருகுகின்றது. கொட்டிய இடத்தில் நெருப்பு எரிவது போன்ற உணர்வு உண்டாகும். வலி உடம்பில் மேல் நோக்கி ஏறுகின்றது: பத்தே நிமிடங்களில் உச்ச கட்டத்தை அடைந்து விடுகின்றது. நோய்கள் வராமல் இருக்க உடம்பில் தடுப்பு மருந்து செலுத்தப்பட்டவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். தோலில் சிவப்புக் கோடு காணப்படுகின்றது. சுரப்பிகள் வீங்குகின்றன. கொட்டிய பகுதிக்கு மேலே உள்ள மூட்டு விறைப்படைகின்றது. நஞ்சு ஏறாமல் தடுப்பதற்காகக் கொட்டிய பகுதிக்கு மேல் கட்டுப் போட்டுவிடுவது அறிவுடைமையாகும்.

மிகச் சிறிய அளவில், தீவிரமாக எரிச்சல் தரும் நஞ்சு உடம்பில் செலுத்தப்படும் காரணத்தால், கொட்டு வலி மிகுந்ததாக உள்ளது. நஞ்சு ஓர் அமிலம். நவச்சாரம் அல்லது சலவை சோடா போன்ற சுண்ணாம்புக் காரத்தினால் சிகிச்சை அளித்தால் அது அழிகின்றது. நஞ்சு திசுக்களுக்குப் பரவுவதற்கு முன்பாக உடனே சிறிதளவு சக்தி வாய்ந்த நவச்சாரம் அல்லது சலவை சோடா கலந்த நீரைப் பூசவும். இது வலியை நீக்குவதுடன் வருந்தத்தக்க விளைவு ஏதேனும் நிகழ்வதையும் தடுக்கின்றது. சிகிச்சையை உடனே அளிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் நஞ்சு திசுக்களுக்குப் பரவிவிடும்.

தேள் கொட்டின் காரணமாக மரணம் நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சிகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. தேவப்பிரயாகையிலும் (தேரிகார்வால் மாவட்டம்) அதற்கருகில் உள்ள கிராமங்களிலும் இருக்கின்ற தேள்கள் மிகவும் நஞ்சுள்ளவை. சில கிராமங்களை மக்கள் காலி செய்து வெளியேறிவிட வேண்டும். கருந்தேள்களுக்கு மிகுந்த அளவில் நஞ்சு இருக்கின்றது. மலேயாவில் தேள் கொட்டினால் ஒரு சிறிதும் நஞ்சு உண்டாவதில்லை; ஆனால் பூரான்கள் கொட்டினால் மிகுந்த நஞ்சு ஏறுகின்றது.

கொட்டிய பகுதி வெந்நீரில் மூழ்கியிருக்கச் செய்யுங்கள். புதிய வெந்நீரைச் சேர்ப்பதனால் ஒரே சீரான வெப்பம் இருக்குமாறு செய்யுங்கள் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை ஈரத் துணியால் கட்டிவிடுங்கள். அதன்மீது பனிக்கட்டியை வையுங்கள். இது நல்ல பயனைத் தருகின்றது. ஆவியாகும் திரவமும் கூட நல்ல பலன் தருகின்றது.

இடுப்புக்குளியல், வெந்நீர் பாதக்குளியல், நீராவிக் குளியல், வெந்நீர் ஒத்தடம் ஆகியவையும் மிகவும் நன்மை தரும்.

குளவிகள் முதலிய உயிரினங்கள் கொட்டினாலும் இதே சிகிச்சையைத் தரலாம்.

ஏனைய மருந்து சிகிச்சைகள்

1. சிறிது புளித்த மாவை எடுத்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தேய்க்கவும். அந்த இடத்திற்கு மேலே ஒரு கட்டுப் போடவும். வலி சிறிது சிறிதாகத் தணியும் வரை இவ்வாறே செய்யவும். சில நிகழ்ச்சிகளில் வலி மறைவதற்கு 20 நிமிடங்கள்கூட ஆகலாம். வலி பொறுக்க முடியாத அளவு இருந்தால் ஒரு விழுங்கு அபினி தரவும்; பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைப் புளித்த மாவால் தேய்த்து விடவும்.

2. மரத்துப்போகச் செய்யும் மருந்தைப் பாதிக்கப் பட்ட பகுதியில் தோலின்கீழ் ஊசி மூலம் செலுத்தினால் உடனே குணம் கிடைக்கின்றது.

3. சுத்தமான கல்லின்மீது தண்ணீரைத் தெளித்து மயில் துத்தத்தை அரையுங்கள்; பசையை எடுத்துப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தடவுங்கள். தேய்க்கும்போது சிறிதளவு உப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பசை உலர்ந்தவுடனே முற்றிலும் வலி நீங்கிவிடும்.

4. நைட்ரிக் அமிலத்தில் நனைத்த மருந்துக் குச்சியால், கொட்டிய பகுதியைத் தொடவும்; உடனே சிறிதளவு சலவை உப்பைப் பூசவும்; மாயாஜாலம்போல் குணம் பெறுவதை நோயாளி அனுபவிப்பார்.

5. உப்பை ஊறவைத்த கரைசலைச் சிறிதளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பழைய பஞ்சுத் திட்டை அதில் நனைத்துக் கொட்டிய பகுதியின்மீது தடவுங்கள். வலி மறையும் வரையில் பஞ்சுத் திட்டு ஈரமாக இருக்கச் செய்யுங்கள்.

6. படிகாரக் கரைசலைச் சில துளிகளாக எடுத்து ஒவ்வொரு கண்ணிலும் 15 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை ஊற்றுங்கள். இதே சமயத்தில் உப்புக் கரைசலில் நனைத்த பஞ்சுத் திட்டையும் பயன்படுத்தலாம்.

7. சிறிதளவு பஞ்சை இலவங்கத் தைலத்தில் நனைத்துப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் மீது வைக்கவும். உடனே குணம் கிடைக்கும்.

8. அம்மோனியம் குளோரைடு, கால்சியம் ஹைட் ராக்சைடு ஆகியவற்றைச் சம அளவில் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தடவுங்கள். ஒரு சில நிமிடங்களில் குணம் கிடைக்கும்.

9. கொட்டிய இடத்தில் கொய்னா மருந்தைத் தடவுங்கள். பத்தே நிமிடங்களில் வலி நின்றுவிடும்.

10. இரண்டு கண்களிலும் உப்புத் தண்ணீர் சில துளிகள் விடவும். உப்புத் தண்ணீர் கண்களுக்கு ஒருபோதும் தீங்கு செய்யாது. சிலருக்கு இது தேள் கொட்டிய வலியை வெகு விரைவில் நீக்குகின்றது.

11. பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் படிகங்கள் சிறிது, கொட்டிய இடத்தில் தேய்க்கவும். உணர்வறச் செய்யும் மயக்க மருந்தைச் சிறிது உள்ளிழுக்கவும். வலி மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் மரத்துப் போகச் செய்யும் மருந்தை ஊசியினால் செலுத்தவும்; உறக்கம் வருவதற்காக மற்றொரு, வலி மறக்கும் மருந்தை ஊசியினால் செலுத்தவும்.

12. தேள் கொட்டிய இடத்தில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்று அமிலத்தைத் தடவி, அதன் மீது பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட்டை வைக்கவும். ஒரு துளி தண்ணீரை இதன் மேல் விடவும். இப்போது குமிழ்கள் பொங்கும். அதை நீக்கிவிட்டு இவ்வாறே மீண்டும் ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறைகள், வலி மறையும் வரையில் செய்யவும். சணல் துணியை உப்பு நீரில் நனைத்து அந்த இடத்தில் கட்டுப் போடவும். எல்லோரும் அறிந்த பொதுவான சிகிச்சை இது.

13. படிகாரக் கரைசலைக் காய்ச்சிப் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் 15 நிமிடங்கள் இவ்வாறு செய்யுங்கள்.

14. செத்த தேள்கள் சிலவற்றை ஒரு புட்டியில் இட்டு அதில் வார்னீஷை ஊற்றுங்கள். புட்டியை இறுக மூடி வையுங்கள். 15 நாட்களில் அதைப் பயன்படுத்தத் தயாராகிவிடும். மருந்துக் குச்சியில் வார்னீஷைத் தொட்டுப் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவுங்கள். குணம் உடனடியாகத் தவறாமல் ஏற்படும். வார்னீஷுக்குப் பதிலாகக் கடுகெண்ணையிலும் செத்த தேள்களை ஊற வைக்கலாம்.

தேள் கொட்டைக் குணப்படுத்தும் மந்திரம்

சக்தி மிகுந்த சிகிச்சை தருவதற்குச் சக்தி மிகுந்த மந்திரங்கள் உள்ளன. சிகிச்சையளிப்பவர்கள் சூரிய கிரண காலத்தில் உச்சரித்தால் மந்திரத்திற்கு மிகுந்த சக்தி ஏற்படும். சிகிச்சையாளர்கள் மந்திரத்தைப் பிறருக்குத் தெரிவிக்க விரும்பாமல் இருப்பது வருந்தத்தக்கது. மற்றவர்களுக்குத் தெரிவித்தால் மந்திரத்திற்குச் சக்தி இல்லாமல் போய்விடும் என்பது இவர்களுடைய தவருன கருத்து. குறிப்பிட்ட சாதாரண மருந்துகளின் பெயர்களைக் கூடச் சொல்ல விரும்பாதவர்களும் இருக்கின்ருர்கள். மருந்துகளின் எளிமையான பெயர்களைத் தெரிந்து கொண்டால் நோயாளிகள் போதிய நம்பிக்கை வைக்க மாட்டார்கள் என்று அவர்கள் கருதுகின்ருர்கள். சிகிச்சையின் பலனுக ஏதேனும் அன்பளிப்புத் தொகையைச் சிகிச்சையாளர்கள் எதிர்பார்த்தால்தான் மந்திரங்கள் தம் சக்தியை இழந்துவிடக்கூடும்.

மற்றவர்களுக்குக் கற்பித்தால் மந்திரங்களின் சக்தி தீவிரமாக வளரும் என்று நான் அழுத்தந்திருத்தமாகத் தெரிவிக்கின்றேன். பலரும் நன்மை பெறுவார்கள். இது துன்புறுவோருக்குச் செய்யப்படும் உண்மையான சேவையாகும்.

தேள் கொட்டைக் குணமாக்கும் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த மந்திரம் பின்வருமாறு:—

''தேவதானவயுத்தே மத்யமானே மஹோதெள
ஜாதோஸி விரிச்சிராஜஸ்த்வம் ஸ்வக்ருஹம் கச்ச
மஹாவிஷஹ''

இதன் பொருள் :— தேவர்களுக்கும், அசுரர்களுக்கும் நடைபெற்ற போரில் பெரிய திருப்பாற்கடல் கடையப்

பட்டது. ஓ! தேள்களின் அரசனே! நீ அதில் தோன்றினாய். உன்னுடைய கொட்டின் பெரிய நஞ்சு தன் சொந்த உறைவிடத்துக்கே திரும்பிச் செல்லட்டும்!

குறிப்பு :— வலி மிகுதியாக உள்ள இடத்திற்கு மேலே ஒரு துணியால் கட்டுப் போடவும். மானசீகமாகப் பல தடவைகள் இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும். இப்போது கட்டை வேகமாக அவிழ்த்துக் காற்றில் அசைக்கவும். (நஞ்சு இறங்கிவிட்டதைக் காட்டும் ஒரு சைகை). வலி இறங்கும் வரையில் சில தடவைகள் இதைத் தொடர்ந்து செய்யவும். நாள் தோறும் 108 தடவைகள் இந்த மந்திரத்தை உச்சரிப்பவர் அல்லது ஏற்கனவே மந்திர சக்தி அடைந்தவர் குணப்படுத்தும் திறமை பெற்றவராக விளங்குவார்.

அத்தியாயம் — முப்பது

இயற்கை மருத்துவம் சம்பந்தமான சில கேள்விகளும், விடைகளும்

1. கேள்வி: தலையில் வழுக்கை விழுவதைத் தடுக்கத் தாங்கள் கூறும் நாட்டு மருந்துச் சிகிச்சை யாது?

விடை: குளிப்பதற்கு முன்பு எலுமிச்சம்பழத் துண்டுகளால் தலையைத் தேய்த்துவிடுங்கள். படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பு மற்றொரு முறை தலையில் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் சம அளவில் கலந்த தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயைத் தேய்த்துவிடவும்.

சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் செய்யுங்கள். உங்கள் உணவில் போதிய அளவு பாலும், பழங்களும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிரம்மி அமிலத் தைலம் பயன்படுத்தினால் தகுந்த நன்மை கிடைக்கும்.

2. கேள்: பித்தத்திற்கும், வாந்திக்கும் இயற்கை மருத்துவ மருந்து யாது?

விடை: சாறு மிகுந்த பெரிய எலுமிச்சம்பழத் துண்டுகளை நறுக்குங்கள். குறுமிளகு, வறுத்த சீரகம், கெட்டி உப்பு ஆகியவற்றை நறுக்கிய எலுமிச்சம்பழத் துண்டின் மீது அடர்த்தியாக வைக்கவும். இவை சம விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். இப்போது எலுமிச்சம் பழத் துண்டை லேசான நெருப்பின் மீது சுட வைக்கவும்; சாறு நிதானமாகக் கொதித்து தூளின் வழியாகப் பொங்க வேண்டும். அரை நிமிடத்திற்குப் பிறகு ஒரு குவளையில் தூள் கலந்த சாற்றைப் பிழியுங்கள். குறுகிய இடை நேரங்களில், இவ்வாறு தயாரித்த சில துளிகளை உறிஞ்சலாம். இது பித்தத்தைத் தணித்து வாந்தி வருவதைத் தடுக்கும்.

3. கேள்வி: அஜீரணக் கோளாறு, குடலில் வாயுத் தொல்லே, புளிப்பு முதலியவற்றுக்குத் தாங்கள் கூறும் பொதுவான மருந்து யாது?

விடை: அரை பவுண்டு உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்களே முந்தின இரவே தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள். அவற்றை நன்ருகச் சுத்தம் செய்து ஊற வையுங்கள். உலர்ந்த திராட்சைகள் ஊறிய தண்ணீரில் அடுத்தநாள் அதிகாலேயில், அரை அவுன்சு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலந்து பருகுங்கள். சில மணி நேரத்திற்குப் பிறகு திராட்சைப்பழங்களே வெளியில் எடுத்து விடுங்கள்.

வஜ்ராசனம், பச்சிமோத்தாசனம், சலபாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், மயூராசனங்கள் செய்தால் நன்மை கிடைக்கின்றது.

இரவு உணவுகளேத் தவிர்க்கவும். ஆகாரம் சுலபமாக ஜீரணம் ஆகக்கூடியதாகவும், கொழுப்பு இல்லாததாகவும், ஊட்டச்சத்துள்ளதாகவும், சுவையுள்ளதாகவும் இருக்கட்டும். போதிய அளவு பழங்களேயும் காய்கறிகளேயும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அத்தியாயம் — முப்பத்தொன்று

சிகிச்சை: ஒரு பார்வை
காச நோய்

1. ஜெபம், பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

2. ஊட்டச் சத்துள்ள பழங்களும் பாலும் உட்கொண்டு வாழவும். எனிமா எடுத்துக்கொள்க.

3. உலர்ந்த திராட்சை ஊறிய தண்ணீரை அரைக் கிண்ணம் பாலுடன் பருகுவது காலை ஆகாரமாக இருக்கட்டும். நண்பகலில் ரொட்டியும் காய்கறிகளும், மாலையில் புதிய பழங்கள், உலர்ந்த திராட்சை, பால்.

4. திறந்தவெளியில் வாழ்க. சூரிய வெளிச்சக் குளியல் நன்று. சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் செய்யுங்கள். ஆழ்ந்து மூச்சுவிடும் பயிற்சிகள் நன்மை தருகின்றன.

5. ஷிலஜித், ச்யவனப்பிராசம் உட்கொள்க.

6. போதிய அளவில் தாங்கும் சக்தி உங்களுக்கு இருந்தால் குணமடைவீர்கள்.

இளம்பிள்ளை வாதம்

1. பொதுவான உடல் நலத்தை வளரச் செய்யுங்கள்.

2. லேசான பயிற்சிகள், முக்கியமாகப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகள்.

3. உடம்பை அழுந்தத் தேய்த்து உற்சாகமூட்டுதல்.

4. சூரிய வெளிச்சக் குளியல்.

5. சிறிது நேரத்திற்குச் சிவப்புநிற உடைகளை அணிந்து கொண்டு திறந்தவெளியில் உலாவி வருக

6. சுகந்தத் தைலத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலந்து தேய்த்து விடுக. பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் சிறிது நேரம் சூரிய வெளிச்சம் படுமாறு செய்க.

7. மலச்சிக்கல் இருந்தால், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் சமஅளவு தண்ணீரைக் கலந்து மலக்குடலில் பீச்சாங்குழல் வழியாகச் செலுத்துக.

8. ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் அல்லது எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் தேன் கலந்து பாலுடன் பருகவும்.

தொழு நோய்

1. கண்டிப்பான பிரம்மச்சரியத்தைப் பின்பற்றுக. ஜெபம் செய்யவும். 'ஆதித்ய ஹ்ருதயம்' படிக்கவும்.

2. சூரியன் உதயமாகும்போது, சூரியனைப் பார்த்த வாறு சூரிய நமஸ்காரம் செய்க. சூரிய வெளிச்சக் குளியல் குளிக்கவும். பிராணாயாமம் செய்யவும்.

3. பாலும் பழங்களும் உண்டு வாழ்க. எனிமா எடுத்துக்கொள்க.

4. பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் சால்முக்ரா தைலத்தை பூசி நன்றாகத் தேய்த்து விடுக.

5. உடம்பில் களிமண் பற்று இடவும். தொடர்ந்து மாலையில் இடுப்புக் குளியல் குளிக்கவும்.

6. நாள்தோறும் ஒருமுறை, மூன்று துளிகள் சால்முக்ரா தைலத்தை ஒரு தேக்கரண்டியளவு சர்க்கரை யுடன் அல்லது வெல்லத்துடன் உட்கொள்ளவும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்

1. ஜெபம், பிரார்த்தனை செய்க.
2. கும்பகம் செய்யாமல் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்க.
3. ஓய்வு, நல்ல வெப்பதட்பச் சூழ்நிலைக்கு மாறவும்.
4. நாள்தோறும் இரு முறை சீதளி செய்க.
5. நுண்ணியிர் மருந்து.
   காலிபாஸ் 30×, மாலையில்,
   நட்ரம்மர் 30×, காலையில்.
6. ஆயுர்வேத மருந்து.
   பெருங்காயம் 2 கிராம்.
   கொதிநீர் 10 அவுன்சு.
   வடி கட்டிக் குளிர வைக்கவும்.

இதை ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள் ஒரு தேக்கரண்டியளவு உட்கொள்ளவும்.

காக்கை வலிப்பு

1. ஜெபம், பிரார்த்தனை செய்க.

2. பித்தம், புளிப்பு, குடலில் வாயுத் தொல்லை ஆகியவற்றை உண்டாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் எவ்வளவு நாட்கள் விரும்புகின்றீர்களோ அவ்வளவு நாட்கள் பாலும், பழங்களும் உண்டு வருக. எனிமாவைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

3. தலையிலும், முகத்திலும் குளிர்ந்த தண்ணீரை அள்ளி அள்ளித் தெளியுங்கள்.

4. மார்புக்கு ஈரப்பட்டி போடவும்.

5. வெப்பக்கதிர் படாத தண்ணீர் (நீல நிறக் கண்ணாடிக் குவளையில் தண்ணீரை நிரப்பி 8 மணி நேரம் வெயில்படுமாறு வைப்பதனால் இது கிடைக்கின்றது. இது ஓரிரு நாட்களுக்குப் போதியதாகும்). சில தேக்கரண்டி அளவுகள் பருகவும்.

6. நீல நிறக் கண்ணாடித் தட்டை மரச் சட்டத்தில் பொருத்திப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு, அதன் வழியாகப் பாயும் கதிரவனின் நீல நிறக் கதிர்கள் தலையின் மீது படுமாறு செய்க. நாள் தோறும் சில நிமிடங்கள் இவ்வாறு செய்யலாம்.

தோல் வியாதிகள்

1. பொது : எனிமா எடுத்துக்கொள்க. குறுகிய கால உபவாசங்கள் இருக்கவும். சூரிய வெளிச்சக் குளியல் குளிக்கவும். சீதளி, சீதகாரிப் பிராணாயாமங்கள் பழகவும். 20 வேப்ப இலைகளை நாள் தோறும் உட்கொள்ளவும்.

2. உணவு: பின்வருவனவற்றைத் தவிர்க்கவும் :— சர்க்கரை, வெல்லம், வாசனையூட்டிய உணவுகள், பருப்பு வகைகள், பயிறு வகைகள், வறுத்த உணவுகள், மைதா மாவு, தீட்டிய அரிசி.

பின்வருவனவற்றை உண்க :— கோதுமை மாவு ரொட்டிகள், அரிசி உணவு, காய்கறிகள், பச்சையாகப் பயன்படுத்தும் காய்கறிப் பச்சடிகள் காலையில் ஒரு கிண்ணம். வெந்நீரில் ஓர் எலுமிச்சம் பழச்சாறு. காலையில் 9 மணிக்கு ஆரஞ்சுப்பழம் அல்லது திராட்சைப் பழங்கள்.

3. மருந்து :—

(1) பகலில் ஈரப்பட்டிகள் அரை மணிக்கு ஒரு முறை மாற்ற வேண்டும். இரவில் முழு நேரமும் ஈரப்பட்டி இருக்க வேண்டும்.

(2) மண் பற்று விரைவில் குணம் தருகின்றது.

(3) தாவர எண்ணெய், அதாவது நெல்லித் தைலம், தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் பூசி அழுத்தித் தேய்த்து விடவும்.

(4) தேங்காய்ப் பருப்பை எரித்துக் கசியும் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துக.

யானைக்கால் வியாதி

1. ஆங்கில மருத்துவம்: யானைக்கால் வியாதிக்குப் போடும் ஊசி மருந்து.

2. ஆயுர்வேதம் : புனர்நவாசா.

3. (1) ஒரு மாதத்திற்குத் தக்காளிப் பழங்களையும், எல்லாவகைத் தானிய உணவுகளையும் தவிர்க்கவும்.

(2) பாலும், பழங்களும் உண்க. பசலைக் கீரையும், தயிரும் சேர்த்துக் கொள்ளுக.

(3) இந்த நாட்களில் நாள் தோறும் எனிமா எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

தோலில் வெள்ளை படர்தல்

1. வெள்ளை படர்ந்துள்ள பகுதிகளில் சால்முக்ரா தைலம் பூசவும்.

2. நாள்தோறும் இரண்டு தடவைகள் தேன்கலந்த பாலில் இத்தைலம் 10 துளிகள் கலந்து பருகவும்.

3. பாவாச்சி தைலம் அல்லது பாவாச்சி தூளைத் தயிரில் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் பூசவும்.

4. அல்லது, 'லூகோடில்' பயன்படுத்தவும். (மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்).

5. தவிர்க்கவும்: கரும்பு, உளுந்து, முள்ளங்கி, தயிர், வெல்லம்.

6. ஒருநாள் உபவாசம் இருங்கள். ஒருவாரம் பழங்களும் பாலும் மட்டும் உண்க. அடுத்த வாரம் வழக்கமான உணவு உண்க. இரவில் பாலும் பழங்களும் உண்க. பிறகு உங்கள் இயல்பான உணவு உண்க. இந்த நாட்களில் நாள்தோறும் எனிமா பயன் படுத்தவும்.

தலைவலி

1. தவிர்க்கவும்: இரவில் காலந் தாழ்ந்து பணி செய்தல், கண்களில் சிரமம், மிதமிஞ்சி வேலை செய்தல், கவலைகள், மலச்சிக்கல், தேனீர், காப்பி.

2. நாள்தோறும் நீண்ட தூரம் உலாவுக.

3. எனிமா, உபவாசம், பாலும் பழங்களும் உணவு.

4. இரவு 7 மணிக்கு முன்பாக மாலை உணவை உண்க.

5. உறங்குவதற்கு முன்பு ஜெபம் செய்க; ஆன்மீக நூல்களைப் படிக்க.

6. காலையிலும் இரவு படுக்கும்போதும் ஒரு கிண்ணம் வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து பருகவும்.

7. 15 நிமிடங்களில் ஒரு நேரம் ஒன்றைச் செய்க:

(1) தலையில் ஈரப்பட்டி.

(2) இடுப்புக் குளியல் அல்லது வயிற்றில் ஈரப்பட்டி.

(3) வெந்நீரில் பாதக் குளியல்.

இருதய நோய்

1. உடம்பால், மனத்தால் சிரமப்படுவதைத் தவிர்க்க. மகிழ்ச்சியாகவும் நம்பிக்கையுடனும் இருங்கள். அமைதியான மனத்துடன் இருங்கள். உணர்ச்சி வசப் படுதல், சோர்வடைதல் முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவும். புகை பிடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால் அதை விட்டு விடுக. ஜெபம் செய்க. பிரார்த்தனை செய்க. இறைவனிடம் பக்தி செலுத்துக.

2. வரிசைப்படி செய்யும் பயிற்சிகள் நன்மை தரும். கும்பகம் செய்யாமல் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்யவும்.

3. படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பு 15 நிமிடங்கள் மார்பில் ஈரப்பட்டி இடுக. வசதியாக இருந்தால் பகலிலும் இதைச் செய்யலாம்.

4. வயிறு புடைக்க உண்ண வேண்டாம்.

5. ச்யவனப்பிராச லேகியம் உண்க.

6. எவ்வளவு காலம் முடியுமோ அவ்வளவு காலம் வரையில் பாலும் பழங்களும் மட்டுமே உண்டு வாழ்க. எனிமா எடுத்துக்கொள்ளவும்.

சிறு நோய்கள்.

1. தொண்டைக் கோளாறு :
   1) எனிமா.
   2) தொண்டையைச் சுற்றிலும் ஈரப்பட்டி இரவில் இடுக.
   3) உப்புக் கலந்த அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த வெந்நீரால் கொப்புளிக்கவும்.
   4) காலையும் மாலையும் ஒரு கிண்ணம் வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து பருகவும்.

2. உடம்பில் வெப்பம் :
   1) நாள்தோறும் 15 நிமிடங்கள் இடுப்புக் குளியல் அல்லது ஈரப்பட்டி.
   2) தலையில் வெப்பம் இருந்தால் இரவில் பாதங்களில் விளக்கெண்ணெய் தடவித் தேய்க்கவும். பிரம்மி அமிலத் தைலம் நன்மை தரும்.

3. நரைமுடிக்கு :
   1) மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும். கவலையைத் தவிர்க்கவும்.
   2) பிரம்மி அமிலத் தைலம் பயன்படுத்தவும்.
   3) சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் செய்க.
   4) மரச்சீப்பினால் சீவிக்கொள்ளவும்.

4. ரிக்கெட்ஸ் (எலும்பு வளைவு நோய்)
   1) கீரை உணவு.
   2) கடுகெண்ணெய் அல்லது காட்லிவர் எண்ணெயைப் பூசித் தேய்த்து விடவும்.
   3) 15 நிமிடங்கள் சூரிய வெளிச்சக் குளியல்.

5. சொறிநோய் :
   தக்காளிச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு நன்மை தரும்.

அத்தியாயம் — முப்பத்திரண்டு

மலிவான வீட்டு இயற்கை மருந்துகள்

புளிப்பு : 1. வறுத்த அரிசியும் தேங்காய்த் துருவலும்
2. தேனில் கலந்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பருகவும்.

இரத்தக்கொதிப்பு : கீரைகள், வாழைப்பழங்கள், பேரீச்சம் பழங்கள், உருளைக்கிழங்கு, துளசி இலைகள்.

இரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கல் : காலையில் ஒரு கிண்ணம் வெந்நீர் அல்லது உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக.

மலச்சிக்கல் : அத்திப்பழங்கள், ப்ளம்பழங்கள், பச்சை முட்டைக்கோசு, பேரீச்சம்பழங்கள், ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

சளியும் ஜலதோஷமும் : இரவில் கழுத்தைச் சுற்றியும் எட்டாக மடித்த துணியால் ஈரப்பட்டி இட்டு உல்லன் துணியை அதன்மீது சுற்றி அணியவும். உபவாசம் இருங்கள். துளசி இலைகள், இஞ்சி இவற்றுலான தேனீர் பருகவும். ஒரு கிண்ணம் சூடான பாலில் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு மஞ்சள் தூளைக் கலந்து பருகவும்.

வயிற்றுப்போக்கு : இஞ்சியும், வெல்லமும் உட்கொள்க.

வயிற்றுக் கடுப்பு : பாலுடன் வாழைப்பழம் அல்லது தயிர்ச்சோறு அல்லது மோர் மட்டும் பருகவும். வேறு ஒன்றும் உண்ண வேண்டாம்.

காது வலி : காதில் ஒருதுளி இஞ்சியின் சாறு அல்லது போரெக்ஸ் சாறு விடுக.

கண் கோளாறு : 2 தானிய எடை படிகாரத்தை எட்டு அவுன்சு தண்ணீரில் கலந்து அல்லது ஒரு பாகம் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் ஆறு பாகம் தண்ணீர் கலந்து கண்களைக் கழுவவும்.

காய்ச்சல் : உபவாசம் இருங்கள். 3 குறு மிளகும் 10 துளசி இலைகளும் உண்க. 5 வேப்ப இலைகளையும் உண்க.

தலைவலி : சந்தனமும் கற்பூரமும் சேர்ந்த பசையை நெற்றியில் பூசுக அல்லது தலையைச் சுற்றியும் ஈரப்பட்டி இடுக.

வீக்கம் : வெந்நீர் ஒத்தடம் தரவும்.

கல்லீரல் கோளாறு : எலுமிச்சம் பழச்சாறு பருகவும். தக்காளிப் பழங்களை உண்ணவும்.

பெண்களுக்கு வெள்ளை வெளியேறல் : ஒரு வாழைப் பழத்தை ஒரு தேக்கரண்டியளவு நெய்யுடன் உண்க.

மலேரியா : எட்டில் ஒரு பாகம் தோலா எடையுள்ள குறுமிளகுத் தூள் சர்க்கரையுடன் உண்க அல்லது 3 குறு மிளகும் 5 வேப்ப இலைகளும் உண்க.

வாய்ப்புண் : தேன் தடவுக அல்லது பாதாம் பருப்பை மாவாக்கித் தடவுக.

மூல நோய் : 2 தோலா அல்லது 1 அவுன்சு முள்ளங்கிச் சாறு, அதன் பச்சை இலைகளுடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு நெய்யுடன் உண்க. கொய்யாவும் தண்ணீர்கொட்டையும் உண்க.

வாயுப்பிடிப்பு : வெந்நீர் ஒத்தடம் தருக. எலுமிச்சம் பழச்சாறு பருகவும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த எண்ணெயைத் தேய்த்து விடுக.

மண்ணீரல் தொந்தரவு : பப்பாளிப்பழம் உண்க.

சுளுக்குகள் : ஈரப்பட்டி போடவும். வலி இருந்தால் வெந்நீர்ப்பட்டி போடவும்.

வயிற்று வலி : 20 துளசி இலைகளை உண்ணுக.

சொறி, சிரங்கு : எலுமிச்சப்பழச் சாற்றை உள்ளுக்குப் பருகவும். வெளியிலும் உடம்பில் பூசுக.

பல் வலி : நாள்தோறும் பற்களை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் உப்பைக் கலந்து துலக்குக அல்லது வேப்பங் குச்சியால் துலக்குக.

பலவீனம் : வாழைப்பழம், கேரட்டு, உலர்ந்த திராட்சை, நெல்லிக்காய் உண்க.

பெண்களுக்குத் தொல்லை : எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் இஞ்சி, சர்க்கரை கலந்து பருகவும்.

புண்கள் : எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பூசுக.

மலிவான ஊட்டச்சத்து : எலுமிச்சம்பழத் தோல் அல்லது ஆரஞ்சுப்பழத் தோல்களை 24 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். காலையில் அத்தண்ணீரைப் பருகவும்.

குறிப்பு : மன மகிழ்ச்சியைப்போல் ஜீரண சக்தியுள்ள ஊட்டச்சத்து எதுவும் ஈடாகாது. மனம் என்னும் சூரிய வெளிச்சத்தில் ஒவ்வொரு நுண் அறையிலும் மகிழ்ச்சிப் பெருக்கு ஏற்படுகின்றது.

அத்தியாயம் — முப்பத்து மூன்று

உடல் நலத்திற்காக உண்ண வேண்டியவையும், உண்ண வேண்டாதவையும்

[பகவான் தன்வந்திரி தெரிவித்துள்ளவை]

உடம்பைப் பேணிக்காப்பதற்கான மருந்து, உணவு. அது உடம்பை ஒழுங்கான நிலைமையில் வைத்துக் கொள்கின்றது. உறுப்புக்கள் அசைவதற்கான சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. அறிவுக்குச் சிந்திக்கும் ஆற்றலை வழங்குகின்றது. அது உடம்பை வலிமையுடன் வைத்துக் கொள்ளுகின்றது. உணவு மிதமாக இருப்பது மிகவும் அவசியம். மிதமிஞ்சி உண்பது; போதா அளவில் குறைவாக உண்பது; விலக்கப்பட்ட உணவை உண்பது முதலியவை உடல் நலம் குன்றுவதற்கும், பல நோய்களுக்கு உடம்பு ஆளாவதற்கும் உரிய காரணங்களில் சிலவாகும்.

சில மாதங்களில் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள் சிலவற்றைப் பற்றியும், உடம்பை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்காக வெவ்வேறு மாதங்களில் உண்ணப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள் சிலவற்றைப் பற்றியும், இங்கு உங்கள் முன்னிலையில் வைக்கின்றேன். முதன் முதலாகக் குறிப்பாக அந்தந்த மாதங்களில் உண்ணப்பட வேண்டிய வகைகளைப் பற்றி வரிசைப்படுத்திக் கூறுகின்றேன்.

1. சிரவண மாதம் (ஜூலை–ஆகஸ்ட்) மிரோபாலன்.

2. பாத்ரபத மாதம் (ஆகஸ்ட்–செப்டம்பர்) சிரதா, 'சிரத்' என்று வட மொழியிலும், 'ஸ்வெரிதா' என்று ஆங்கிலத்திலும் கூறுவர். இதன் இலைகள், கொய்னா மருந்து செய்யப் பயன்படும் சின்கோனா மரத்தின் இலைகளைப் போல இருக்கின்றன. இமய மலையில் இந்தப் பயனுள்ள செடி காணப்படுகின்றது. ஊட்டச்சத்தாகவும், காய்ச்சலை நீக்கும் மருந்தாகவும், காய்ச்சலின் போது மலம் இளக்கியாகவும், உடம்பில் எரியும் உணர்வு இருந்தால் அதைப் போக்கவும், குடற் புழுக்களை நீக்கவும், தோல் வியாதிகளைக் குணப் படுத்தவும் இது மிகவும் பயன்படுகின்றது. கர்ப்பிணிப் பெண்களின் வாந்தியை இது நிறுத்துகின்றது.

3. ஆஸ்வின மாதம் (செப்டம்பர் – அக்டோபர்) வெல்லம்.

4. காரிக மாதம் (அக்டோபர்–நவம்பர்) முள்ளங்கி.

5. மார்க்கசிர மாதம் (நவம்பர் – டிசம்பர்) எண்ணெய்கள்.

6. புஷ்ய மாதம் (டிசம்பர்–ஜனவரி), பால். பாலை எப்போதும் பருகலாம். ஆனால் குறிப்பிட்ட உடல் நலத்தைப் பெறுவதற்காகப் பாலை இந்த மாதத்தில் பருக வேண்டும் என்று கூறப்படுகின்றது.

7. மாக மாதம் (ஜனவரி – பிப்ரவரி) நெய். (தூய்மைப்படுத்திய வெண்ணெய்); கிச்சிடி கிச்சிடி என்பது

இந்தியாவில் எங்கும் பொதுவாக அரிசியையும், பாசிப் பயற்றையும் கொண்டு சமைக்கப்படுவது.

8. பால்குண மாதம் (பிப்ரவரி - மார்ச்) இந்த மாதத்தில் அதிகாலைக் குளியல் சிறப்பாகப் பரிந்துரைக்கப் படுகின்றது.

9. சைத்ர மாதம் (மார்ச் – ஏப்ரல்) வேப்ப இலைகளும், கடலை மாவும்.

10. வைசாக மாதம் (ஏப்ரல்–மே) அரிசி.

11. ஜேஷ்ட மாதம் (மே–ஜூன்) அரிசி.

12. ஆஷாட மாதம் (ஜூன்–ஜூலை) மேற்கூறிய விதிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றி வந்தால் நீங்கள் எல்லா நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்டு நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணி வர முடியும்.

இனி நாம் குறிப்பிட்ட மாதங்களில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவைகளைக் கவனிப்போம்.

1. சைத்ர மாதம்—வெல்லம்.
2. வைசாக மாதம்—எண்ணெய்.
3. ஜேஷ்ட மாதம்—கடுமையான வெயிலில் நடக்க வேண்டாம்.
4. ஆஷாட மாதம் — வில்வம்பழம் உண்ண வேண்டாம்.
5. சிரவண மாதம் — கீரை வகைகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
6. பாதிரபத மாதம்—தயிர்.
7. ஆஸ்வின மாதம்—பால்.
8. காரிக மாதம்—மோர்.
9. மார்க்கசிர மாதம்—கொத்தமல்லித் தழையும், விதையும்.
10. புஷ்ய மாதம்—சீரகம்.
11. மாக மாதம்—கரும்பு.
12. பால்குண மாதம்—கடலை.

வேண்டியவை, வேண்டாதவை என்ற இச் செய்திகள் பகவான் தன்வந்திரி அருளிய 'அஷ்டாங்க ஹிருதயம்' என்ற நூலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. ஞானிகள் வழங்கியுள்ள அறிவுரைகள். மிகவும் எளிமையாகவும், காலத்துக்கு ஒவ்வாதனவாகவும் இருப்பதாகத் தோன்றினும் அவை அர்த்தமற்றவையல்ல. உடல் நலத்தையும், வலிமையையும், மகிழ்ச்சியையும் நிச்சயமாக அடைவதற்கு அவர்களுடைய போதனைகளை மறுப்பேதும் இன்றிப் பின்பற்ற வேண்டும். நல்ல உடல் நலம் என்பது நல்ல மனம், நல்ல அறிவும் கூட. முடிந்த பயனாக மறு வாழ்வின் குறிக்கோளாகும். மோக்ஷத்தை அல்லது பேரின்பத்தை அடைவிக்கின்றது. ஆதலால், உடல் நலம், உடல் நல நூல் பற்றிய பொதுவான கொள்கைகளை நாம் கவனமாகப் பின்பற்ற வேண்டும். இதனால் மேற்கூறிய வற்றின் பயனை நிச்சயமாக அடையலாம்.

பின் இணைப்பு

இயற்கை மருத்துவக் கொள்கைகள் (ஒரு மீள்பார்வை)

உயிர் தனது ஆற்றலால் வாழ்கின்றது.

உடல் நலம் மட்டுமே உண்மை, பொய் அன்று.

உடம்பிலிருந்து அன்னியப் பொருளை வெளியேற்றுவ தற்காக உயிர் விடும் விதையே நோய்.

உணவு தேவைப்படுவது உயிரைப் பேணுவதற்காக அல்ல. ஆனால் உடம்பை வலுப்பெறச் செய்யவும் உடம்பைப் பழுது பார்க்கவும் உயிருக்கு உதவி செய்வ தற்காகத்தான்.

நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது, ஜீரணம் செய்வது ஜீவாதாரச் சக்தியின் மீது சுமத்தப்படும் பெரிய பொறுப்பு ஆகும். ஆதலால், ஜீரணம் செய்யும் பொறுப்பிலிருந்து ஜீவாதாரச் சக்தியை விடுவிக்க வேண்டும்.

நோயாளி உபவாசம் இருக்க வேண்டும்.

உடலின் செயற்பாடுகள் யாவும் நிறுத்தி வைக்கப்பட வேண்டும். நோயாளி முழு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது, ஜீவாதாரச் சக்தி அன்னியப் பொருளை வெளியேற்றுவதில் தீவிரமான கவனத்தைச் செலுத்தும். தூண்டும் சக்தியுள்ள ஈரப்பட்டி, மண்பற்று, முதுகந்தண்டுக் குளியல், இடுப்புக் குளியல், முழுக்குளியல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தேய்த்துவிடலாகிய குளியல், சூரிய வெளிச்சக் குளியல், பலவந்தமில்லாத எனிமா இவை யாவும் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுகின்றன.

நோயாளி சுவாசிப்பதற்கு நல்ல புதிய காற்று வேண்டும். கடுமையான நெருக்கடியின்போது உபவாசம் இருக்க வேண்டும். பிறகு பசி ஏற்படும் போது அவருக்குப் பழங்களும், காய்கறிகளும், பாலும் தரவேண்டும்.

இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறையாகவும், வாழ்க்கை முறையாகவும் உள்ளது.

சாத்வீக உணவை உண்ணுங்கள். உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் உணவுகளையும், பசியைத் தூண்டும் உணவுகளையும் தவிருங்கள். புதிய பழங்களையும், காய்கறிகளையும் தாராளமாக உண்ணுங்கள். காய்கறிகளை அதிக அளவு சமைக்க வேண்டாம். காய்கறிகளைச் சமைத்த தண்ணீரை வெளியே ஊற்றிவிட வேண்டாம். ஆலையில் தீட்டிய அரிசி, கோதுமைகளை உண்ண வேண்டாம். பசித்தால் மட்டும் உண்ணுங்கள். உங்கள் உணவு விளையும் வயல் மண்ணைக் கவனியுங்கள். தாவர உரங்களை இட்டு அதை ஈடு செய்யுங்கள். உண்ணும் உணவு முறையாலும், உபவாசம் இருப்பதனாலும் உடம்பில் தேங்கியுள்ள அன்னியப் பொருள்களை வெளியேற்றி மலச்சிக்கல் இல்லாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மிகப் பெரும் அனுகூலம் ஏற்படும் வகையில் ஐம்பூதங்களையும் பயன்படுத்துங்கள்.

தூய நீரில் குளியுங்கள். வெயிலில் குளிர் காயுங்கள். உடல் நலம், மன நலங்களை நீங்கள் அனுபவித்து மகிழ்வீர்கள். தீவிரமான சாதனை புரியவும், இறைவன் திருவருளை அடையவும் உங்களால் முடியும்.

எல்லாம், இருதயத்தைப் பற்றிய செய்திகள்

இருதயம், இரத்த ஓட்ட அமைப்பில் மிகவும் முக்கியமான சக்தி வாய்ந்த இறை கருவியாக உள்ளது. அது ஒரு நகருக்குக் குடி நீர் வழங்கும அலுவலுக்கு எடுத்துக் காட்டாக விளங்குகின்றது. வலது புறமும் இடது புறமும் உள்ள சுவாசப் பைகளுக்கு நடுவில் மார்புக் குழியில் அது வைக்கப்பட்டுள்ளது. நிண நீர் சுரக்கும் மெல்லிய சவ்வு போன்ற சுவர்களையுடைய ஒரு பையினுல் அது போர்த்தப் பட்டுள்ளது. இதன் உட் பகுதி இரண்டு குழிகளாக, வலதுபுறம் ஒன்றும், இடதுபுறம் ஒன்றுமாகக், குறுக்கு வாட்டில் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு குழியும் மேலறை, கீழறை என்று இரண்டு அறைகளாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. இவ்வாறு இருதயத்தின் உட்பகுதி நான்கு அறைகள் — வலது மேல் அறை, வலது கீழறை, இடது மேலறை, இடது கீழறை கொண்டதாக விளங்குகின்றது. வலது மேலறையிலும், வலது கீழறையிலும் தூய்மையான, சிவப்பு நிறமுள்ள, புதிதாகப் பிராண வாயு நிறைந்த இரத்தம் உள்ளது. மேலறையும், கீழறையும், திறக்கும் ஒரு கதவு வாயிலாகச் சுதந்திரமான தொடர்பு கொண்டுள்ளன. கதவின் பணி மேலறையிலிருந்து இரத்தத்தைக் கீழறைக்குச் செல்ல அனுமதிப்பதாகும். ஆனுல் கீழறையிலிருந்து மேலறைக்குச் செல்ல அனுமதிக்காது. இருதயம் 5 அங்குலம் நீளமுள்ளது; அகலம் 3 அங்குலம் உள்ளது; கனம் 2 அங்குலம் உள்ளது; இவை உச்ச அளவுகள். வயதான ஒருவருடைய இருதயம் 9 அல்லது 10 அவுன்சு எடையுள்ளது. கீழறை 3 அவுன்சு இரத்தம் கொள் அளவு உடையது.

இரத்தம், உடம்பு முழுவதும் எப்போதும் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்ற சிவந்த திரவம். இருதயம், தமனிகள், தந்துக்கள், இரத்தக் குழாய்கள் உறுப்புக்கள் இரத்த ஓட்டத்தைச் செயற்படுத்தும் கருவிகளாக உள்ளன. பல்வேறுவகையான இந்தக் கருவிகள் தங்கள் பணிகளைச் செய்யும் முறைகளைப்பற்றி விவரிப்பதற்கு இது தகுந்த இடம் அன்று. சுவாசப் பைகளிலிருந்து தூய நிலையில்

இரத்தம் இருதயத்திற்கு வந்து சேருகின்றது. உடம்பின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து, அசுத்தமடைந்த நிலையில் வந்து சேரும் இரத்தம் அதிலிருந்து இறைக்கப்படுகின்றது. உடம்பின் பல்வேறு உறுப்புக்களுக்கும் திசுக்களுக்கும் உயிர் வழங்கும் பிராணவாயுவையும் ஊட்டச்சத்தையும் வினியோகம் செய்யும் பொருட்டுத் தூய இரத்தம் அனுப்பப் படுகின்றது. அசுத்த இரத்தம், தூய்மை செய்யப்படுவதற் காகச் சுவாசப் பைகளுக்கு அனுப்பப் படுகின்றது என்ற அளவில் தெரிவிப்பது போதுமானது. இரத்தம், நம் வெறும் கண்ணுக்குத் தென்படுவதுபோன்று ஒரே சீரான தன்மை உடையது அன்று என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு துளி இரத்தத்தை நுண்நோக்கியின் கீழ்வைத்துப் பார்த்தால் அதில் மிக மிகச் சிறிய நுண் அறைகள் எண்ணற்றவை உள்ளன. சில சிவப்பாகவும் வெள்ளையாகவும் உள்ளன. அவற்றை முறையே சிவப்பு அணுக்கள் என்றும் வெள்ளை அணுக்கள் என்றும் கூறுவர். அவை இரத்தத்தின் நிறமற்ற பாகத்தில் மிதக்கின்றன என்ற உண்மைகளை நாம் காணலாம். முக்கியமான பல பணிகளை இரத்தம் நிறைவேற்றுகின்றது.

நாடித் துடிப்பு, இருதயத்தைக் காட்டும் அடையாளம். இருதயத்தின் இறைக்கும் செயலால் தமனிகளின் ஊடே பயணம் செய்கின்ற விரிவின் அலையாகும். அது, நாடித் துடிப்பை உணர்வதன் வாயிலாக விவேகமுள்ள மருத்துவர் இருதயத்தின் நிலைமையை நிச்சயிக்கின்றார். பலவீனமான, ஓசை சரியாகக் காதில் விழாத நாடித்துடிப்பு, இருதயம் மிகவும் பலவீனம் அடைந்திருப்பதைக் காட்டுகின்றது. சக்திவாய்ந்த, சுறுசுறுப்பான, முழு நாடித் துடிப்பு, இதற்கு மாறாக, இருதயத்தின் ஆரோக்கியம் மிகுந்த நிலைமையைக் காட்டுகின்றது.

புகையிலை, இருதயத்திற்கு ஒரு நஞ்சு. நிகோடின் என்ற நஞ்சு நிறைந்த புகையிலையை விழுங்குவது தற்போது மிகவும் ஆபத்தான அளவுக்குப் பெருகியுள்ளது. இதில் நிகோடின் என்ற சக்திவாய்ந்த சுறுசுறுப்பான நச்சுப் பொருள் உள்ளது. இது இருதயத்திற்கும் இருதயத் துடிப்புக்கும் நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றது. நிகோடின் கலந்த போதை மருந்தின் கொடிய செயலுக்கும் இதுவே காரணம். இந்த மயக்க மருந்துக்குப் பலியான வர்கள் 'புகையிலை இருதயம்' அல்லது 'எரிச்சல் உள்ள இருதயம்' என்ற நோயினால் துன்புறுகின்றனர்.

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது இருதயத்தின்மீது எத்தகைய செல்வாக்கைக் கொண்டுள்ளது? நரம்பு இழைகள் பலவும் மேல்தோலில் பரவியுள்ளன. உடம்பின்மீது குளிர்ச்சி படுவதனால் நரம்பு முனைகள் தூண்டிவிடப்படுகின்றன. இதன் விளைவாக எண்ணற்ற உணர்வுகள் கிளர்ந்தெழத் தொடங்குகின்றன. இவை முதுகந்தண்டு, மூளை ஆகியவற்றை நோக்கிப் பயணம் செய்கின்றன. முடிவில் ஒரு நரம்பு மண்டலத்தை அடைகின்றன. மூளையின் அடியில் ஒரு முக்கியமான நரம்பு மண்டல மையம் உள்ளது. அது இருதயத்தின் செயற்பாட்டில் மேலான ஆட்சியைச் செலுத்துகின்றது. உள்ளே வரும் நரம்பு உணர்வுகளால் தூண்டப்பெற்ற நரம்பு மண்டலம் இப்போது மிகவும் சக்தியுடன் தாங்குமாறு இருதயத்திற்கு அறிவிக்கின்றது. நரம்பு உணர்வுகள் சில நேரடியாகவும் இருதயத்தை அடைகின்றன. இந்த நிலையில் நாம் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளும் செய்தி, குளிர்நீர்க் குளியலின் நன்மை மிகுந்த விளைவுக்குக் காரணம், மேல்தோலின் பரப்பில் உண்டாகும் குளிர்ச்சியின் செயலேயாகும். இது முடிவில் நரம்பு மண்டலத்தின் வாயிலாக இருதயத் துடிப்பின் விகிதத்தையும் வேகத்தையும் தன் செல்வாக்கின் கீழ்க் கொண்டு வருகின்றது.

நோய்களைக் குணப்படுத்தும் நீர்ச் சிகிச்சை முறையில் வெந்நீர்க் குளியலின் பல்வேறு வகைகள் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. அவை தொடக்கத்தில் இருதயத்தைத் தூண்டிவிடும் செயல் மிகவும் சக்திவாய்ந்த தாக உள்ளது. ஆனால் நீண்ட நேரம் குளித்தால் உடம்பின் வெப்பம் இருதயத்தைப் பலவீனப் படுத்துகின்றது. பலவீனம், தளர்ச்சி, மூர்ச்சித்து விழுதல் முதலியவை இதை அறிவிக்கும் அடையாளங்களாகும்.

(இது தென்னிந்தியாவில் உள்ள திருச்சியிலிருந்து வெளி வந்த 'தேவாம்ருதம்' (AMBROSIA) என்ற, 1912 ஜனவரி இதழில் டாக்டர் திரு P. V. குப்புசாமி அவர்கள் (தற்போது சுவாமி சிவானந்தர்) எழுதிய கட்டுரை).

நாட்டுப்புற மக்கள் செய்யும் அற்புதமான சிகிச்சை

உலகம் முழுவதிலும் ஒவ்வோரிடத்திலும் நாட்டுப்புற மக்கள் குறிப்பிட்ட சில நோய்களைக் குணப்படுத்த அவர்களுக்கே உரிய விசித்திரமான வழி முறைகளைப்

பின்பற்றுகின்றனர். வெறும் மாந்திரிகம் என்று இவற்றை எளிதில் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட முடியாது. நான் நேரில் கண்ட ஒரு நிகழ்ச்சியை உன்னிடம் கூறுகின்றேன். என்னுடைய நேர் உதவியாளர் சுவாமி புருஷோத்தமர் பல ஆண்டுகளாக வலியில்லாத, சிறிய பிதுக்கங்கள் கைகளின்மேல் எல்லா இடங்களிலும் இருந்தன இவற்றை மறுக்கள் என்று கூறுவர். அவருக்கு உதவி செய்து வந்த ஒரு சிறுவன் ரிஷிகேசத்துக்குப் பக்கத்தில் இருந்த ஒரு கிராமத்தைச் சேர்ந்தவன். அவன் இதைக் கண்ணுற்றான். அவன் ஒரு எளிய நம்பிக்கைச் சிகிச்சை முறையை முயல்வதாகத் தெரிவித்தான் இச் சிகிச்சை முறை சிறிதும் சந்தேகத்திற்கு இடம் இல்லாமல் எப்போதும் வெற்றிகரமாகக் கிராமங்களில் வழக்கமாகக் கையாளப்பட்டு வந்தது. அந்தச் சிறுவனுக்கே மறுக்கள் இருந்தன. இதே சிகிச்சை முறையால் அவன் தற்போது முற்றிலும் குணமடைந்து விட்டான்.

அது இப்படித்தான் நடந்தது. கல்லின் மீது சிறிது தண்ணீரைக் கொட்டி ஒரு செம்புத் துண்டைத் தேய்த்துக் கலவை நீரைத் தயாரிக்க வேண்டும். அதை அதே செம்புத் துண்டால் நனைத்து ஒரே ஒரு முறை மறுக்களின் மீது தடவ வேண்டும். பிறகு அந்தச் செம்புத் துண்டை (அது ஒரு செப்புக்காசாகவும் இருக்கலாம்). ஒரு சிறிய துணியில் வைத்து மூடிச் சுற்றி இரண்டு சாலைகள் சந்திக்கின்ற இடத்தில் அல்லது பிரிகின்ற இடத்தில் எறிந்து விட வேண்டும்.

சுவாமி புருஷோத்தமர் இந்த வழி முறையைப் பின்பற்றினார். அவருடைய மறுக்கள் மிக விரைவில் மறைந்து விட்டன. இரண்டு மாதங்கள் கழிந்த பிறகு அவருடைய கைகளில் எந்த இடத்திலும் ஒரு வடுவைக் கூடக் காண முடியவில்லை. அதன் பிறகு பல ஆண்டுகள் ஆகியும் ஒரு மறுவும் கூட மீண்டும் தோன்றவில்லை.

நாட்டுப்புற மக்களிடமிருந்து நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய இத்தகைய சிகிச்சை முறைகள் இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. அவர்களைப் பற்றித் தவறாகக் கருத வேண்டாம். சில சமயங்களில் அவர்கள் மெத்தப் படித்த மருத்துவர்களைக் காட்டிலும் மிகுந்த விவேகமுள்ளவர்களாக விளங்குகின்றார்கள்.
